

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №22»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № _____
от «___» _____ 20___ г.

**Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка»
(3 класс)**

Срок реализации программы:

2019 –2020 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Ощепков М. А.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897);
- Авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Программа разработана с учетом:

- СанПиН 2,4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г, № 189, зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 г. № 199993), с изменениями;
- учебного плана по внеурочной деятельности для 3 классов;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Цели программы: укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа рассчитана для обучающихся 3 классов.

Программа реализуется в течение 1 года, на ее реализацию отводится 68 часов в год (по 2 часу в неделю). Продолжительность занятия – 45 минут.

Общая характеристика программы.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Учебный план по предмету «Физическая культура» в 3 классах в 2018-2019 учебном году разработан из расчета двух часов в неделю, при условии, что физическая активность обучающихся будет достигаться за счет добавления 1 часа в неделю организацией внеурочной деятельности по спортивному направлению всего класса. Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана с целью создания условий для двигательной активности и физического развития обучающихся. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, и дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных и спортивных игр.

Основными формами работы являются: учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра, соревновательная деятельность.

В процессе освоения внеурочного курса ученики получают следующие навыки: научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, правильно выполнять движения в прыжках, правильно владеть мячом, играть в мини-баскетбол, выполнять строевые команды, акробатические и гимнастические элементы отдельно и в комбинации, играть в подвижные игры.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию,
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

У обучающегося будут сформированы:

- умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- Использовать полученные знания, умения и навыки на уроке, в повседневной жизни.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Правильно подбирать комплекс упражнений на развитие физических качеств.

Способ определения уровня достижения планируемых результатов:

Тестирование физической подготовки, соревнования, учебная игра

Инструменты оценки уровня достижения планируемых результатов: педагогическое наблюдение и оценка качества выполнения технических элементов, нормативы (см. в приложении).

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч)

Здоровый образ жизни. Комплексы ОРУ. Вредные привычки.

Формы организации учебных занятий: беседа.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, систематизация учебного материала, наблюдение за демонстрацией учителя.

Раздел 2. Легкая атлетика (23 ч)

Специальные упражнения легкоатлета. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Ходьба. Кросс. Прыжки в длину. Эстафеты.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Основные виды учебной деятельности: наблюдение за демонстрацией учителя, соревновательная деятельность, моделирование технических действий в игровой деятельности, взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр, освоение универсальных умений управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Раздел 3. Спортивные игры. (29ч)

Игры с элементами баскетбола и волейбола.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Основные виды учебной деятельности: наблюдение за демонстрацией учителя, соревновательная деятельность, моделирование технических действий в игровой деятельности, взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр, освоение универсальных умений управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Раздел 4. Гимнастика (15 ч)

Висы, упоры. Акробатика опорные прыжки.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Основные виды учебной деятельности: наблюдение за демонстрацией учителя, соревновательная деятельность, моделирование технических действий в игровой деятельности, взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр, освоение универсальных умений управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	количество часов	Планируемые результаты	форма проведения занятий	дата проведения занятий	
						по плану	по факту
	Знания о физической культуре	Правила безопасности при занятиях в кружке. Общей физической подготовки. Комплекс ОРУ. Что такое здоровый образ жизни.	1	Ученики научатся организовывать места занятий физическими упражнениями, узнают историю возникновения и формирования физической культуры	Инструктивное, учебно-тренировочное занятие		
	Легкая атлетика (10 часов)	Ходьба и бег	1	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Учебно-тренировочное занятие		
		Ходьба и бег	1	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Учебно-тренировочное занятие		
		Эстафетный бег	1	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Учебно-тренировочное занятие		

		Эстафетный бег	1	Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Учебно-тренировочное занятие		
		Бег в равномерном и переменном темпе до 10 мин	1	Научатся пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Учебно-тренировочное занятие		
		Бег в равномерном и переменном темпе до 10 мин	1	Научатся пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Учебно-тренировочное занятие		
		Прыжок в длину с разбега	1	Научатся правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Учебно-тренировочное занятие		
		Прыжок в длину с разбега	1	Научатся правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Учебно-тренировочное занятие		
		Соревнования по легкой атлетике	1	Научатся метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Соревнование		
		Соревнования по легкой атлетике	1	Научатся метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Соревнование		

	Спортивные игры (15 часов)	Стойка и передвижение игрока	1	Научатся владеть мячом: держание, передача мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б/бол	Учебно-тренировочное занятие		
		Стойка и передвижение игрока	1	Научатся владеть мячом: держание, передача мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б/бол	Учебно-тренировочное занятие		
		Стойка и передвижение игрока	1	Научатся владеть мячом: держание, передача мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б/бол	Учебно-тренировочное занятие		
		Ведение мяча на месте.	1	Научатся владеть мячом: держание, передача мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б/бол	Учебно-тренировочное занятие		
		Ведение мяча на месте.	1	Научатся владеть мячом: держание, передача мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б/бол	Учебно-тренировочное занятие		

		Ведение мяча на месте.	1	Научатся владеть мячом: держание, передача мяча на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини б/бол	Учебно-тренировочное занятие		
		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Научатся владеть мячом держание, передачи на расстояние, ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебно-тренировочное занятие		
		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	Научатся владеть мячом держание, передачи на расстояние, ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебно-тренировочное занятие		
		Передачи в движении.	1	Научатся владеть мячом держание, передачи на расстояние, ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебно-тренировочное занятие		
		Передачи в движении.	1	Научатся владеть мячом держание, передачи на расстояние, ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебно-тренировочное занятие		

		Передачи в движении.	1	Научатся владеть мячом держание, передачи на расстояние, ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебно-тренировочное занятие		
		Остановка прыжком.	1	Научатся владеть мячом держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебно-тренировочное занятие		
		Остановка прыжком.	1	Научатся владеть мячом держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебно-тренировочное занятие		
		Соревнования по стритболу	1	Научатся взаимодействовать в команде , общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, освоение социальных норм, правил поведения	Соревнование		

		Соревнования по стритболу	1	Научатся взаимодействовать в команде , общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, освоение социальных норм, правил поведения	Соревнование		
	Гимнастика (15 часов)	Упражнение в равновесии	1	Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебно-тренировочное занятие		
		Упражнение в равновесии	1	Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебно-тренировочное занятие		
		Акробатические упражнения	1	Научатся выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебно-тренировочное занятие		
		Акробатические упражнения	1	Научатся выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебно-тренировочное занятие		
		Акробатические упражнения	1	Научатся выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебно-тренировочное занятие		
		Акробатические упражнения	1	Научатся выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебно-тренировочное занятие		

		Упражнения в висах и упорах	1	Научатся выполнять упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие		
		Упражнения в висах и упорах	1	Научатся выполнять упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие		
		Упражнения в висах и упорах	1	Научатся выполнять упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие		
		Лазание по канату	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Учебно-тренировочное занятие		
		Лазание по канату	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Учебно-тренировочное занятие		
		Гимнастическая полоса препятствий	1	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,	Учебно-тренировочное занятие		
		Гимнастическая полоса препятствий	1	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,	Учебно-тренировочное занятие		

		Гимнастические эстафеты	1	Научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, освоение социальных норм, правил поведения	Соревнование		
		Гимнастические эстафеты	1	Научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, освоение социальных норм, правил поведения	Соревнование		
	Спортивные игры , волейбол (14 часов)	Перемещение в стойке	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Перемещение в стойке	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Стойка игрока.	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Стойка игрока.	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		

		Прием – передача.	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Прием – передача.	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Прием – передача.	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Передача двумя руками сверху.	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Передача двумя руками сверху.	1	Научатся владеть мячом, выполнять передачи и прием мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Нижняя прямая подача.	1	Научатся владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Нижняя прямая подача.	1	Научатся владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча.	Учебно-тренировочное занятие		
		Нижняя прямая подача.	1	Научатся владеть мячом, выполнять нижнюю подачу мяча.	Учебно-тренировочное занятие		

		Учебная игра.	1	Научатся взаимодействовать в команде , общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, освоение социальных норм, правил поведения	Игровое занятие.		
		Учебная игра.	1	Научатся взаимодействовать в команде , общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, освоение социальных норм, правил поведения	Игровое занятие.		
	Легкая атлетика (13 часов)	Прыжки в высоту.	1	Научатся прыгать в высоту с разбега.	Учебно-тренировочное занятие		
		Прыжки в высоту.	1	Научатся прыгать в высоту с разбега.	Учебно-тренировочное занятие		
		Бег на выносливость.	1	Научатся распределять силы на дистанции	Учебно-тренировочное занятие		

		Бег на выносливость.	1	Научатся распределять силы на дистанции	Учебно-тренировочное занятие		
		Бег на короткие дистанции.	1	Научатся пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Учебно-тренировочное занятие		
		Бег на короткие дистанции.	1	Научатся пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Учебно-тренировочное занятие		
		Бег на короткие дистанции.	1	Научатся пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Учебно-тренировочное занятие		
		Кроссовая подготовка.	1	Научатся распределять силы на дистанции	Учебно-тренировочное занятие		
		Кроссовая подготовка.	1	Научатся распределять силы на дистанции	Учебно-тренировочное занятие		
		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	Научатся прыгать в длину с разбега.	Учебно-тренировочное занятие		
		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	Научатся прыгать в длину с разбега.	Учебно-тренировочное занятие		

		Соревнования по легкой атлетике.	1	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Тестирование физической подготовки. Соревнование.		
		Соревнования по легкой атлетике.	1	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Тестирование физической подготовки. Соревнование.		

Уровень физической подготовленности учащихся 9 – 10 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7

		из вися	13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание:	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше

		на низкой перекладине из виса лежа	12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16