

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 года



Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 9»
М.И. Макаров
Приказ № 731/О от 30.08.2023г.

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Губернаторские состязания»
для обучающихся 3 классов**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Губернаторские состязания» для обучающихся 3 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года от 04.09.2014 г. № 1726-р., санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин РФ (2.4.4.3172-14) от 04.07.2014 г.,

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, составлена на основе программы Лях В.И., Зданевич А. (Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы. – М.: Просвещение) (рекомендована Министерством образования и науки РФ) в соответствии с учебным планом школы и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Одним из приоритетных направлений в решении региональной стратегической задачи обновления содержания и технологий образования, развития вариативности образовательных программ является внедрение новых стандартов образования, основанных на компетентностном подходе и обеспечивающих повышение функциональной грамотности школьников автономного округа. Содержание данной программы **учитывает основные задачи развития образования в регионе**, стратегию школы и направлено на решение учебно-воспитательных задач с учетом возрастных особенностей детей.

Программа внеурочной деятельности имеет **спортивно-оздоровительную** направленность учащихся 6 классов МАОУ «СОШ № 9», рассчитана на 2 полугодие, всего 34 часа (по 2 часа в неделю). Программа составлена для учащихся 3 классов, для подготовки к участию Всероссийских соревнований «Губернаторские состязания». Набор в группу происходит по отбору лучших результатов школьного мониторинга класс- команда.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа реализуется на период действия учебно-методического комплекса, который выбирается из федерального перечня учебников:

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебники для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение. 2020
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). – М.: Просвещение. 2016

Оценивание результатов освоения данной учебной программы осуществляется на школьных и городских спортивных мероприятиях, по средствам призовых мест, а также мониторинга физической подготовленностью школьников.

Содержание внеурочного предмета может реализовываться в различных формах, проводимых.

Внеурочная деятельность «Губернаторские состязания» для обучающихся 3 классов реализуется с 3 класса и основывается на учебном плане своей частью:

Общефизическая подготовка	34
Раздел «Легкая атлетика»	12 часов
Раздел «Общая физическая подготовка»	12 часов
Раздел «Стрейчинг»	10 часов

Календарно-тематическое планирование учебных занятий оформляется отдельным локальным актом. Оно содержит название тем, разделов, виды учебной деятельности, объём часов, сроки прохождения программы.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 400 м.
- по разделу «Общая физическая подготовка» — выполнять скоростно- силовые упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, прыжковые упражнения для развития прыгучести, силовые упражнения, направленные на развитие мышц пресса, верхних конечностей, а также упражнения направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу «Стрейчинг» комплекс упражнений, направленный на укрепление суставов

и мышц, упражнения на растяжку.

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формирование знаний является одной из важнейших задач современного урока физической культуры, позволяет добиться осмысленного выполнения программного материала. Основы знаний дают представление об особенностях занятий физическими упражнениями, их значении в формировании жизненно важных двигательных навыков и подготовке к трудовой деятельности. Материал раздела осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей во время проведения уроков.

Раздел «Легкая атлетика». Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Это содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Одновременно развиваются кондиционные способности (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а так же позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Общая физическая подготовка». Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения сидя. Подъем корпуса за 30 сек. Челночный бег 3*9, 4*9. Подтягивание на высокой перекладине, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Раздел «Стретчинг». Стретчингом называется вид фитнеса, направленный на растяжку мышц всего тела, развитие их эластичности и гибкости. Это нужно, в первую очередь, самими мышцам. Только упражнения на растяжку избавят человека от болезненных ощущений в мышцах и суставах и сделают основной тренинг еще эффективнее. Если рассматривать стретчинг как самостоятельный тренинг, то это не просто растяжка до или после основной тренировки. Это автономный комплекс упражнений, направленный на укрепление суставов и мышц и поддержание тела и духа в отличной форме.

Стретчинг не требует специального оборудования: для занятий понадобится только коврик. Поэтому растягиваться можно как под присмотром тренера, так и самостоятельно в домашних условиях.

3 класс

Раздел «Легкая атлетика» - 12 часов.

Основы знаний: Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча 150 г с места. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с места. Контрольные нормативы. Бег 30. Контрольные нормативы. Бег 400 м без учета времени. Прыжки в длину с места. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Высокий старт.

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная. Инструктаж во время проведения занятия. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Изучают историю физической культуры, о влиянии упражнений на организм, о ЗОЖ, правилах выполнения легкоатлетических упражнений. Описывают технику изучаемых двигательных действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками.

Раздел «Общая физическая подготовка» - 12 часов.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения сидя. Подъем корпуса за 30 сек. Челночный бег 3*9, 4*9 Подтягивание на высокой перекладине, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Формы внеурочной деятельности	Виды деятельности обучающихся
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия ОФП со сверстниками, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

Раздел «Стретчинг» - 10 часов. Этим разделом учащиеся усвоят алгоритм растягивания мышц:

- растяжка шеи;
- стретчинг спины;
- упражнения на растяжку рук и ног;
- стретчинг грудных мышц;
- растяжка пресса.

Растяжка шеи. Стретчинг шеи «высвобождает» мышцы шеи и области плеч и позволяет крови поступать в головной мозг, поэтому начинать тренинг лучше с него. Стретчинг упражнения для спины. Растяжка спины- это наше все: гибкость, подвижность, красивая осанка, здоровый позвоночник. Можно выделить следующие элементы на растяжку спины. Комплекс упражнений для ног и рук. Существует множество упражнений на растяжку рук и ног. Растяжка грудных мышц. Стретчинг-упражнения для пресса.

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная. Инструктаж во время выполнения упражнений. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Выполнение учебной композиции.	Просмотр видеороликов о технике выполнения стрейчинга. Описывают технику специальных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

**Тематическое планирование
«Губернаторские состязания»
3 класс, 34 часа**

№ п/п	Раздел. Легкая атлетика	Количество часов
1	Основы знаний Правила безопасности на уроках легкой атлетики (ОБЖ)	1
2	Низкий старт	1
3	Высокий старт.	1
4	Стартовый разгон	1
5	Стартовый разгон	1
6	Бег 30 м с высокого старта	1
7	Бег 3м с высокого старта	1
8	Метание мяча 150 г с места	1
9	Метание мяча 150 г с места	1
10	Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Бег 400 м без учета времени	1
12	Шестиминутный бег	1
Раздел. Общая физическая подготовка		
13	Челночный бег.	1
14	Развитие скоростно – силовых качеств.	1
15	Развитие ловкости	1
16	Развитие силовых качеств	1
17	Развитие силовых качеств	1
18	Развитие быстроты	1
19	Развитие быстроты	1
20	Развитие прыгучести	1
21	Развитие быстроты	1
22	Развитие выносливости	1
23	Развитие выносливости	1
24	Развитие координации движения.	1
Раздел. Стретчинг.		
25	Растяжка мышц шеи, плечевого сустава, корпуса	1
26	Растяжка мышц шеи, плечевого сустава, корпуса	1
27	Стретчинг спины	1
28	Стретчинг спины	1
29	Упражнения на растяжку рук и ног	1
30	Упражнения на растяжку рук и ног	1
31	Стретчинг грудных мышц.	1
32	Стретчинг грудных мышц.	1
33	Укрепление пресса	1
34	Укрепление пресса	1
		Итого: 34 часа