**Ирбитское муниципальное образование**

**муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Знаменская средняя общеобразовательная школа»**

**(МОУ «Знаменская СОШ»)**

**Приложение № \_\_**

**к ООП НОО МОУ «Знаменская СОШ»**

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Здоровое поколение»**

**основное общее образование**

**(ФГОС НОО)**

**Спортивно-оздоровительное направление**

Разработала:

Учитель физической культуры

МОУ «Знаменская СОШ»

Банникова Н.А.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию обучающихся 1-11  классов, в рамках ФГОС начального общего, основного общего образования и ФК ГОС среднего общего образования, направлена на решение задач воспитания и социализации обучающихся. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Цель: всестороннее физическое развитие личности обучающего, укрепление его здоровья, повышение социальной активности.

Задачи:

1. Формирование потребности учащихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом, овладение ими знаниями и умениями по основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Повышение физической подготовленности учащихся, развитии функциональных возможностей организма, совершенствование физических качеств средствами физической культуры.

3. Расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями повышенной координации и спортивной ориентации, физическими упражнениями корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности.

4. Приобщение учащихся и членов их семей к здоровому образу жизни, использование занятий физической культурой в целях организации и профилактики вредных привычек, наркомании, антиобщественного поведения.

5. Подготовка обучающихся к участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, к сдаче норм ГТО.

6. Выявление сильнейших спортсменов и команд.

1. **Результаты освоения курса**

На ступени обучения начального общего образования (1-4 класс) у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты:**

1) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

2) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) способствует принятию и освоению социальной роли спортсмена, члена команды, развитию мотивов спортивно-оздоровительной деятельности и формированию личностного смысла спортивных занятий;

5) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

6) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

7) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

8) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

9) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) овладение навыками осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества в состязаниях и соревнованиях;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений спортивной действительности в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение»;

**Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**2. Содержание изучаемого курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименования мероприятия | Сроки | Ответственный |
| 1 | В режиме учебных дисциплин  1.Выполнение Д/задания по физической культуре: комплексы УГГ и ОФП для учащихся. | В течение учебного года | Учитель физкультуры:  Банникова Н.А.  Бобин И.А. |
| 2. | В режиме дня:  1. Гимнастика до занятий  2. Физкультурные минуты и паузы на уроках, подвижные перемены, спортивный час в ГПД  3.Проведение флэш-моба на переменах.  4. Гимнастика для глаз  5. Дни здоровья и спорта.  6. Спортивные соревнования.  7. Праздники физической культуры  8. Динамическая пауза с учащимися 1 класса  9. Прогулки и экскурсии в гр. ГПД. | Ежедневно  Ежедневно  На занятиях внеурочной деятельностью  1 раз в мес.  По календарю  1 раз в полугодие  Ежедневно  По пл. ГПД | Учитель физкультуры  Воспитатели  Учителя предметники  Кл. рук.  Учитель физкультуры  Учитель физкультуры  Учитель физкультуры.  Учитель 1 кл.  Воспитатель |
| 3. | Теоретические сведения оздоровительной направленности  -консультирование учащихся, по вопросам области знаний по физической культуре;  -проведение классных часов по вопросам здорового и безопасного образа жизни. | в течение года  1 раз в четверть | Учитель физкультуры.  Кл. руководители |
| 4. | Проектная деятельность  - разработка проектов и участие в научно-практических конференциях, фестивалях, конкурсах спортивно-оздоровительной направленности. | в течение года | Учитель физкультуры. |
| 5. | Агитация и пропаганда  -организовать работу Совета физкультуры.  -беседы по классам с отстающими обучающимися и их родителями  -обновить информационный стенд «Физкультура и спорт» | Сентябрь  II четверть  I четверть | Учитель физкультуры.  Физорги  Учитель физкультуры. |
| 6. | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО  - организация и проведение пробного тестирования норм ГТО;  - организация сдачи норм ГТО учащимися | в течение года | Учитель физкультуры.  Физорги |
| 7. | Кружковая работа  **1.** Баскетбол  5-6 кл.(мальчики, девочки)  7-11кл. – мальчики  **2.** Волейбол  2-5 кл (девочки)  5-11 класс (девочки, мальчики)  **3.**Лыжные гонки  3-9 кл (мальчики, девочки) | В течение учебного года | Бобин И.А  Банникова Н.А Бобин И.А  Антонов А.С. |
| 8 | Работа с родителями  Консультирование и беседы о двигательном режиме, спортивной форме учеников, ЗОЖ | По графику | Банникова Н.А. |
| 9. | Спортивные соревнования и конкурсы различного уровня  1. Школьная спартакиада.  2.Соревнования в рамках проекта **Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников "Президентские состязания" и "Президентские спортивные игры".**  3.Открытые Первенства МОУ “Знаменская СОШ “.  4. Подготовка и участие в муниципальных, региональных соревнованиях и олимпиадах.  5. Соревнования Восточного округа 6.Инструкторская и судейская практика.  7. Волонтерская деятельность, организация и проведение соревнований. | По календарю соревнований и олимпиад | Учитель физкультуры  Совет физкультуры  Тренерский состав |
| 10. | Врачебный контроль  -мониторинг физического развития.  -медицинский осмотр участников соревнований. | По графику | Медицинский работник  Учитель физкультуры |
| 11 | Хозяйственная работа  -систематический ремонт спортивного зала и спортивной площадки;  - мелкий ремонт спортивного инвентаря | Май, июнь | Учитель физкультуры  Тренер по спортивным играм, лыжной подготовке. Совет физкультуры, администрация, завхоз |

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Виды состязаний** | **Участники**  **(классы)** | **Система проведения** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
| 1. | Открытие IVХ Олимпийских игр. | 1-11(м,д) | Массовые | Сентябрь  II неделя | Учитель физкультуры  Спорткомитет |
| 2. | Кросс Наций | 1-4 (м,д)  5-11 (м,д) | Массовые | Сентябрь | Учитель физкультуры  Спорткомитет |
| 3. | Первенство школы по шашкам | 1-4 (м,д)  5-11 (м,д) | Круговая | Октябрь | Учитель физкультуры Спорткомитет |
| 4. | Первенство школы по шахматам | 5-11 (м., д.) | Массовые | Октябрь, | Тренер по шахматам  Спорткомитет |
| 5. | Чемпионата Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» сезона 2020-2021 г | 5-11 (м., д.) | Массовые | Ноябрь | Спорткомитет  Учитель физкультуры |
| 6. | Испытания ВФСК ГТО | 5-11 (м., д.) | Массовые | Декабрь | Спорткомитет  Учитель физкультуры |
| 7. | Силовое многоборье в рамках проекта **"Президентские состязания" и "Президентские спортивные игры".** | 1-2 (м,д)  3-4 (м,д)  5-7 (м,д) | Массовые | Декабрь | Спорткомитет  Учитель физкультуры |
| 8. | Первенство школы по волейболу, пионерболу | 5-7 (м, д)  8-11 (м, д) | Круговая | Январь | Тренер по волейболу  Спорткомитет |
| 9. | Первенство школы по баскетболу | 5-7 (м, д) | Круговая | Март | Тренер по баскетболу  Спорткомитет |
| 10. | Подтягивание на перекладине | 1-11 (м) | Массовые | Февраль | Классные руководители  Учитель физкультуры |
| 11. | Лыжная эстафета | 5-11 (м., д.) | Массовые | Февраль | Спорткомитет  Учитель физкультуры |
| 12. | Линейка посвященная памяти Карпова Г.Р. | 5-11 | Желающие | 15 февраля | Спорткомитет  Учитель физкультуры |
| 13 | Прыжки на скакалке | 1-11 (д) | Массовые | Март | Классные руководители  Учитель физкультуры |
| 14 | Первенство школы по футболу | 1-4 (м,д) | Массовые | Апрель | Учитель физкультуры |
| 15. | Веселые старты | 1-2 (м,д)  3-4 (м,д) | Массовые | Апрель | Спорткомитет  Учитель физкультуры |
| 16. | Закрытие Олимпийских игр | 1-11 (м,д) | Массовые | 15 мая | Учитель физкультуры |

**Материально- техническое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | | | | | Количество |
| **1** | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** | | | | | |
|  | **Гимнастика** | | | | |  |
|  | Стенка гимнастическая | | | | | 5 |
|  | Бревно гимнастическое напольное | | | | | 1 |
|  | Бревно гимнастическое высокое | | | | |  |
|  | Козел гимнастический | | | | | 1 |
|  | Конь гимнастический | | | | | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая (турник) | | | | | 1 |
|  | Брусья гимнастические, параллельные | | | | |  |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | | | | |  |
|  | Канат для лазания | | | | | 1 |
|  | Мост гимнастический подкидной | | | | | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | | | | | 2 |
|  | Скамья атлетическая, вертикальная | | | | |  |
|  | Скамья атлетическая, наклонная | | | | | 1 |
|  | Гантели наборные | | | | | 2 |
|  | Коврик для аэробики | | | | | 5 |
|  | Станок хореографический | | | | |  |
|  | Маты гимнастические | | | | | 14 |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг) | | | | | 8 |
|  | Скакалка гимнастическая | | | | | 29 |
|  | Палка гимнастическая | | | | | 36 |
|  | Обруч гимнастический | | | | | 18 |
|  | Сетка для переноса малых мячей | | | | |  |
|  | **Легкая атлетика** | | | | |  |
|  | Планка для прыжков в высоту | | | | | 1 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | | | | | 2 |
| 1. ф | Флажки разметочные на опоре | | | | |  |
|  | Лента финишная | | | | |  |
|  | Мяч малый 150гр. | | | | | 10 |
|  | Барьеры л/а тренировочные | | | | | 5 |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | | | | | 1 |
|  | Малый мяч (теннисный) | | | | | 11 |
|  | Секундомер | | | | | 2 |
|  | Номера нагрудные | | | | | имеются |
|  | Гранаты для метания (300,500,700гр) | | | | | 22 |
|  | Колодки стартовые | | | | | 10 |
|  | Эстафетная палочка | | | | | 12 |
|  | **Спортивные игры** | | | | |  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | | | | 1 |
|  | Мячи баскетбольные | | | | | 23 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | | | | | 1 |
|  | Жилетки игровые с номерами (манишки) | | | | | Имеются, без номеров |
|  | Стойки волейбольные универсальные | | | | | 1 |
|  | Сетка волейбольная | | | | | 1 |
|  | Мячи волейбольные | | | | | 25 |
|  | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | | | | | 1 |
|  | Табло перекидное | | | | | 1 |
|  | Ворота для мини-футбола | | | | |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | | | | |  |
|  | Мячи футбольные | | | | | 17 |
|  | Компрессор для накачивания мячей | | | | | 2 |
|  | Часы для игры в шахматы | | | | | 2 |
|  | Набор для игры в шахматы | | | | | 14 |
|  | Теннисный стол | | | | | 1 |
|  | Набор для настольного тенниса | | | | | 2 |
|  | **Средства до врачебной помощи** | | | | |  |
|  | Аптечка медицинская | | | | | 1 |
| **2** | **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ** | | | | | |
|  | Спортивный зал игровой | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. | | | |
|  | Зоны рекреации | имеется | Для проведения динамических пауз (перемен) | | | |
|  | Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки). | | | |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя: стеллажи | | | |
|  | Технические средства | 1 | Ноутбук | | | |
| **3** | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** | | | | | |
|  | Легкоатлетическая дорожка | | |  | | |
|  | Сектор для прыжков в длину | | | 1 | | |
|  | Сектор для прыжков в высоту | | |  | | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | | 1 | | |
|  | Площадка игровая баскетбольная | | |  | | |
|  | Площадка игровая волейбольная | | | 1 | | |
|  | Гимнастический городок | | | 1 | | |
|  | Полоса препятствий | | | 1 | | |
|  | Лыжная трасса | | | 1 | Включающая небольшие отлогие склоны | |