

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 38 г. Томска**

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
МАОУ СОШ № 38 г. Томска
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 38 г. Томска
_____ Р.Ю. Терекhov
Приказ № 288-О от 02.09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ (ОФП)»
для обучающихся 2 - 4 классов**

город Томск, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные секции» (ОФП) для обучающихся 2-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования и на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобр и науки РФ от 6.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., рег. № 15785);
3. Приказ Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 4 февраля 2011 г., рег. № 19707);
4. Приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 12 декабря 2011 г., рег. № 22540);
5. Приказ Минобрнауки РФ от 18.12.2012г № 1060 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 11 февраля 2013 г., рег. № 26993);
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014г № 1643 «О внесении изменений в приказ Минобр науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Минюстом России 6 февраля 2015 г., рег. № 35916);
7. Приказ Минобрнауки РФ от 18.05.2015г № 507 «О внесении изменений в приказ Минобр науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений во ФГОС НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016г. № 40936);
9. Приказ Минобрнауки Р.Ф от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован Минюстом РФ 03.02.2015г №35847);
10. СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" от 29.12.2010 №189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85, от 25.12.2013г. №72, от 24.11.2015г. №81, ред. №5 от 22.05.2019г);
11. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 10.07.2015г. №26;
12. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (Протокол от 8 апреля 2015 г № 1/15);
13. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 38 г. Томска;

14. Авторская программа В. И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы.
Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы; М. 2014г.

Курс программы соответствуют стандарту начального общего образования по физической культуре. Это – укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся, а также развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

Программа «ОФП» предназначена для учеников начальных классов общеобразовательных учреждений. Учащиеся данного возраста характеризуются большой восприимчивостью к обучению. На первой ступени большое значение имеет создание психологических и дидактических условий для развития у учащихся желания укреплять физическое здоровье и развивать свои физические умения.

Отличительной особенностью программы является высокий уровень мотивации и пробуждения познавательных способностей, вследствие её целевой направленности на работу с детьми.

Цель курса «ОФП»: формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма, побуждение и стимуляция ребенка к развитию его физического здоровья.

Задачи курса:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку учеников;
- повысить интерес к систематическим занятиям футбола;
- укрепить здоровье и закалить организм;
- развить силовые и скоростные качества;
- выработать координацию движений;
- овладеть техническими и тактическими приёмами игры в футбол;
- приобрести опыт участия в соревнованиях;
- воспитать судейские и инструкторские навыки.

Решение означенных задач способствует:

- развитию физического здоровья учащихся;
- воспитанию познавательного интереса к спортивно-оздоровительным мероприятиям;
- пробуждению уверенности в своих физических способностях и дальнейшему развитию силовых и скоростных качеств;
- оздоровлению и закаливанию организма школьника.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма, с подразделением её на общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей.

Специальная – направлена на развитие специфических качеств, приёмов и функциональных возможностей футболистов.

Формы реализации курса:

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

Виды деятельности (это не все)

- беседа;
- игра;
- практическая работа;

- соревнование;
- консультация.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий как часть комплексного занятия. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков и пробуждение в школьниках потребности в занятиях физкультурой и спортом и в здоровом образе жизни.

Программа логически связана с таким предметом общеобразовательного цикла, как физкультура и с теми предметами общеобразовательного курса обучения, для восприятия которых необходим ребёнок, обладающий хорошей физической формой и стремлением к здоровому образу жизни. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения **межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, изобразительного искусства, математики, окружающего мира.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

В соответствии с планом внеурочной деятельности МАОУ ООШ № 38 во 2-4-х классе отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 занятия. Содержание и тематическое планирование программы для 3-4 классов совпадают, так как имеют практическую направленность на усовершенствование полученных навыков.

1. Планируемые результаты изучения курса «Спортивные секции» (ОФП)

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

1. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

2. Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

3. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

4. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

5. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

6. Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

7. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

8. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

9. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

10. Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

11. Установка на здоровый образ жизни;

12. Основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

13. Чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. Принимать и сохранять учебную задачу;

2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

4. Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

5. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

6. Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

7. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

8. Различать способ и результат действия;

9. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

2. Осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

3. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

4. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

5. Строить сообщения в устной и письменной форме;

6. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

7. Основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

8. Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

9. Осуществлять синтез как составление целого из частей;

10. Проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

11. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

12. Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

13. Обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

14. Осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

14. Устанавливать аналогии;

16. Владеть рядом общих приёмов решения задач

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
2. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
3. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4. Формулировать собственное мнение и позицию;
5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
7. Задавать вопросы;
8. Контролировать действия партнёра;
9. Использовать речь для регуляции своего действия;
10. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Метапредметные результаты

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

1. Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
2. Определять тему и главную мысль текста;
3. Делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
4. Вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
5. Сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
6. Понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
7. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
8. Использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
9. Ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

1. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
2. Соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
3. Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
4. Сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
5. Составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

1. Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
2. Оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

3. На основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

4. Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты) Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

1. Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);

2. Организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

1. Вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;

2. Владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

1. Подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

2. Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;

3. Пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;

4. Искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

5. Заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;

- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

1. Создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;

2. Готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

Выпускник получит возможность научиться:

-представлять данные;

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

1. Планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;

- моделировать объекты и процессы реального мира.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс

Способы физической культуры

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающая направленность.

Легкая атлетика (4 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения.

Баскетбол (2 ч.). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Пионербол (4 ч.). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (24 ч.). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого

разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

3-4 класс

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающая направленность.
Футбол (68 ч). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

3. Тематическое планирование

2 класс

Тема	Виды и формы деятельности
Лёгкая атлетика (4 ч)	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения.
Баскетбол (2 ч)	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.
Пионербол (4 ч)	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (24 ч)	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.
------------------	---

3-4 классы

Тема	Виды и формы деятельности
Футбол (68 ч)	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Приложение

Методические пособия

- учебные пособия;
- дидактический материал к урокам;
- методические рекомендации к проведению отдельных тем и уроков.

Оборудование и материалы

Для занятий

- стойки для подвески мячей;
- мишени;
- угловые флажки;
- свисток судейский;
- микроворота для отработки точности удара;
- облегчённая рамка с сеткой;
- мини-ворота для отработки точности удара;
- сетка для стандартных футбольных ворот;
- набор фишек;
- переносные ворота;
- стандартные, передвижные, алюминиевые ворота;
- мячи.

Используемая литература

1. Стандарты второго поколения «Примерная программа по учебным предметам», часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. Л.П.Фатеева «300 подвижных игр для младших школьников», Ярославль.1998
3. В.И.Ковалько «Младшие школьники на уроке», Москва, Эксмо, 2007
4. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки», Волгоград, 2004
5. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва, «Вако», 2005
6. Сборник нормативных документов «Физическая культура», Москва, Дрофа, 2004
С.В. Голомазов, Б.Г.Чирва «Теория и методика футбола. Техника игры». М. 2008г