

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

МБОУ «ЛИНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p>_____/Эйхвальд Т.В./</p> <p>Протокол _____ от</p> <p>« ____ » _____ 20__ г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>ИО заместителя директора по ВР</p> <p>_____/Павлова Н.С./</p> <p>« ____ » _____ 20__ г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ</p> <p>_____/М.В.Борщева/</p> <p>Приказ № _____</p> <p>от « ____ » _____ 20__ г.</p>
---	---	---

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности

## **«Физическая культура»**

спортивно – оздоровительного направления

### **2 класс**

(3-й дополнительный урок

по физической культуре)

Составитель: Коровина. А. Ю.  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

**Программа курса** составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура 2 классы»

**Направление:** спортивно-оздоровительное

### **Актуальность программы.**

подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

### **Цели:**

формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

### **Задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Класс, возраст учащихся:** учащиеся 2 класса в возрасте 7-8 лет

**Срок реализации программы:** 2022-2023 уч. г.

### **Общая характеристика курса**

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа «Подвижные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом

интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Организация образовательного процесса.**

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Место курса в учебном плане**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура».

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья) -это программа внеурочной деятельности «Подвижные игры». 34 часа в год.

### **Календарно-тематическое планирование**

		Общее кол - во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.
5.	Зимние забавы.	4 ч.
6.	Эстафеты.	5 ч.
7.	Народные игры	5 ч.
Итого:		34 ч.

№ П/П	Тема занятия	дата	
		план	факт
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега		
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»		
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».		
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»		
5.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».		
6.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой		
7.	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».		
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»		
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».		
10.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»		
11.	Правила безопасного поведения при играх мячом.		
12.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».		
13.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»		
14.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».		
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».		
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.		
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		
18.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		
19.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		
20.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»		

21.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.		
22.	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».		
23.	Игра «Санные поезда».		
24.	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»		
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки		
26.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		
27.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		
28.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		
29.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		
30.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.		
31.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»		
32.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»		
33.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»		
34.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".		

### Планируемые результаты.

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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;
- 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.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Информационно-образовательный ресурс**

- ФГОС НОО;

-Программа «Физическая культура 1-4 классы». УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова. М.: Вентана-Граф.

### **Учебно-методический комплект:**

-учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы» Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, ( Начальная школа XXI века)

## Лист внесения изменений

[illegible]
