
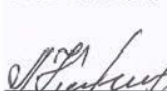




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Согласована	Рассмотрена	Утверждена
заместитель директора по воспитательной работе	на методическом совете	Директор МБОУ СОШ №5
 (подпись) / С.А.Литвинова ФИО	 (подпись) Кириллова Л.И. ФИО	 (подпись) Павлов В.Е. ФИО
Протокол № 6 от "27" июня 2022 г.	Протокол № 11 от "28" июня 2022 г.	 Приказ № 228 «04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 2 а, б, в

Количество часов в неделю: 1

Количество часов за учебный год: 33

Составитель: Добренко Юлия Викторовна,
учитель физической культуры

Документ подписан электронной подписью
Павлов Валерий Евгеньевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
Серийный номер:
4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 05.07.2022 13:37 (UTC)

2022/2023 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка «Спортивные игры»» для учащихся 2-х классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 1-4 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016 г.)

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на УМК :

- «Физическая культура. 1-4 класс» М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.
- «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях. А.А.Зданевич. М. Просвещение,2018
- М.В.Видякин. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Волгоград.»Учитель».2017.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Раздел II. Планируемые предметные результаты

Личностные результаты:

- развитие координационных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене
- формирование знаний о здоровом образе жизни,
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- обучение и совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании,
- выполнение тестовых нормативов.- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Раздел III. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
Бег на короткие дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Подвижные игры	Развитие ловкости и координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
Ускорения; бег по повороту; финиш.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее

	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Бег из различных исходных положений.	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений
Бег на время на дистанции 100м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Бег по пересечённой местности	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Бег на короткие дистанции	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Бег на длинные дистанции	Понимать и раскрывать связь физической культурой с трудовой и военной деятельностью человека.
Прыжки в длину с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств
СБУ, Круговая эстафета.	Развитие выносливости.
Подвижные игры	Развитие ловкости и координационных способностей.
Кросс 1 км, прыжки в длину с зоны отталкивания.	Преодоление препятствий, чередование бега и ходьбы.
Спортивные игры	Развитие ловкости и координационных способностей. моделировать игровые ситуации.
Бег 5 мин	Учиться правильному дыханию при беге. сохранять заданный темп при беге.
Игры с прыжками на площадке небольшого размера.	Проявлять находчивость в решении игровых задач.
Развивающие игры	Моделировать игровые ситуации, регулировать эмоции в процессе игры.
Бег с максимальной скоростью 60 м	Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание малого мяча с места на дальность	Метание мяча в парах. Умение работать в паре. правильно выполнять основные движения в метании.
Спортивные игры	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
Метание малого мяча с места на заданное расстояние и в цель.	Описывают технику изучаемых приемов. выявляя и устраняя типичные ошибки.
Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники.
Подвижные игры	Описывают правила игры, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Челночный бег 3*10 м, 4*9 м	Организуют совместные занятия, работа на ловкость

Бег с высокого старта 30м, 60м	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств
Развивающие игры	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Прыжки в длину с места. Стартовое ускорение.	Выявляют и устраняют характерные ошибки.
Метание мяча на дальность, отскока от стены.	Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
Прыжки в длину с места.	Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений.
Подвижные игры	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя от груди и из за головы.	Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков
Игры развивающие скоростно-силовые качества.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнения.
Игры на закрепление навыков бега» Пустое место»	Совершенствование и развитие скоростных способностей
Эстафетный бег, «Веселые старты»	Развитие ловкости, координационных способностей
Ведение мяча, передача во встречных эстафетах.	Владеть мячом(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию

Раздел IV. Основные формы организации учебных занятий

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- участие в соревнованиях.
- тестирования.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка; спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
 Баскетбольные мячи;
 Кегли или городки;
 Скакалки;
 Теннисные мячи;
 Малые мячи;
 Гимнастическая стенка;
 Гимнастические скамейки;
 Сетка волейбольная;
 Щиты с кольцами;
 Секундомер;
 Маты;
 Ракетки;
 Обручи.

Раздел V. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов (или тем)	Общее количество часов на изучение раздела (тем)	Контрольные нормативы	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.			-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.			-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП			-
4.	Лёгкая атлетика: -бег -метание -прыжки в длину -прыжки в высоту,	13	-	13
5.	Гимнастика с основами акробатики: -акробатические упражнения; -гимнастические упражнения.	10	2	8
6.	Подвижные игры: -раздел «Футбол» «Баскетбол» «Волейбол»	10		10
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
8.	Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделах программ		
	Итого	33	2	31

Раздел VI. Календарно - тематический плани

№ п/п	Тема урока (№, тема практической; №, тема контрольной работы)	Количество часов
1	Правила безопасности на уроках ф.к.кросс до 4 мин.	1 час.
2	ВПМ. Подвижные игры.	1 час.
3	Бег с чередованием ходьбой.	1 час.
4	СБУ. Развивающие игры	1 час.
5	ОРУ. Круговая эстафета.	1 час.
6	ВПМ. Подвижные игры.	1 час.
7	Преодолений несложных препятствий.	1 час.
8	Бег с ускорением. Бег на скорость 60м.	1 час.
9	Эстафетный бег.	1 час.
10	СБУ. Круговая эстафета.	1 час.
11	ВПМ. Подвижные игры.	1 час.
12	Прыжки в длину разбега.	1 час.
13	Прыжки с разбега 5-7м.	1 час.
14	ОРУ. СБУ. Круговые эстафеты.	1 час.
15	Игры с прыжками, на площадке среднего размера.	1 час.
16	ВПМ. Развивающие игры.	1 час.
17	ОРУ. Спортивные игры.	1 час.
18	Метание малого мяча с места.	1 час.
19	ВПМ. Спортивные игры.	1 час.
20	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1 час.
21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 час.
22	ВПМ, Подвижные игры.	1 час.
23	Челночный бег 3 (9 бег с ускорением). Игра «Хвостики»	1 час.
24	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	1 час.
25	ВПМ. Развивающие игры.	1 час.
26	Прыжки в длину с места. Прыжки «елочкой», тройной прыжок.	1 час.
27	Прыжки в длину с места. Стартовое упражнение.	1 час.
28	Прыжки в длину с места. Метание меча на дальность, с отскоком от стены.	1 час.
29	ВПМ. Подвижные игры.	1 час.
30-34	ВПМ. Развивающие игры "Веселые старты"	3 час.
	Итого:	34 час.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
2. Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. № 8.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2009.
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.