

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР



Д.У. Чубатая

«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»



Н. В. Шахматова

приказ от 31.08.2021 г. № 537-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Секции ОФП
(Общая физическая подготовка)
на 2021 – 2022 учебный год**

Учитель: Озералин А.В.

Класс: 2 Б класс

Рассмотрена на заседании ШМО
Учителей физической культуры, технологии,
искусства и ОБЖ.

Протокол от 31.08.2021 г. № 2

Руководитель ШМО

Соболевская О.В.



(ФИО)

(подпись)

г. Лангепас

2021 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2021 – 2022 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2020г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 9 – е изд. – М.: Просвещение, 2020 год.

Согласно учебному плану на реализацию программы внеурочной деятельности по физической культуре во 2 классе отводится 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.
- формирование основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- овладевать способностью принимать цели и задачи учебной деятельности поиска средства ее осуществления.
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;*
- *определять причины, которые приводят к плохой осанке;*
- *рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики; различать подвижные и спортивные игры;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *выполнять упражнения для формирования правильной осанки*

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *понимать цель выполняемых действий;*
- *адекватно оценивать правильность выполнения задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств;*
- *использовать национальные игры во время прогулок.*

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- различать понятия «физическая культура» и физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;*
- *различать, группировать подвижные и спортивные игры;*
- *характеризовать основные физические качества;*
- *группировать народные игры по национальной принадлежности;*
- *устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.*

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

Учащиеся получают возможность научиться:

- *рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;*
- *рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;*
- *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;*
- *договариваться и приходиться к общему решению.*

Содержание учебного предмета.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения; с высоким подниманием бедра, прыжки и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метания: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материалах лыжной подготовки: эстафеты в передвижение на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материалах спортивных игр.

Баскетбол: специальное передвижение без мяча; ведения мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с основами акробатике.

Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастические стенки. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам), участвовать в сдаче норм ВФСК ГТО.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Способы физкультурной деятельности.

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов Ро*

СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;

- внеклассные мероприятия данной направленности.

Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по ОФП.

Сетка часов при одном занятии в неделю (2 класс).

№ п/п	Тема	Количество часов
		класс
		2
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока
2	Легкая атлетика	6
	Ходьба и бег	2
	Прыжки	2
	Метание малого мяча	2
3	Подвижные и спортивные игры	12
5	Гимнастика с основами акробатики	10
	Всего	34

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Календарно-тематическое планирование для 2 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата
			2А
Легкая атлетика - 6 ч.			
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	07.09
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	14.09
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	21.09
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	28.09
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	05.10
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	12.10
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	19.10
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	02.11
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	09.11
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	16.11
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	23.11
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	30.11
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	07.12

14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	14.12
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	21.12
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1	11.01
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	18.01
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	25.01
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	01.02
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	08.02
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	15.02
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	22.02
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	01.03
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	08.03
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	15.03
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	29.03
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	05.04
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	12.04
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	19.04
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	26.04
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	10.05
32	Контрольные испытания.	1	17.05
33	Контрольные испытания.	1	24.05
34	Контрольные испытания.	1	31.05

Итого: 34 ч.

