

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

02-05

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ОГБОУ «Краснояржская
средняя общеобразовательная школа» Сидорова Т.Н.
Приказ № 504
от «31» августа 2022 г.



Образовательная программа начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Физическая культура», 2 класс**

Срок реализации программы 1 год

п. Красная Яруга
2022 год

Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе авторской рабочей программы В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 классы» (М., «Просвещение», 2012г.)

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств, оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания, кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Обучающиеся:

- научатся характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся:

- научатся отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- вести наблюдения за динамикой развития основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающиеся:

- научатся выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики развития индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-повышение функциональных возможностей основных систем организма, **в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

- Владение предметными результатами в соответствии с особенностями здоровья в области развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься 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, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис 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 гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Промежуточная аттестация. Тестирование

2 класс 1 часа в неделю, всего 34 ч

Содержание курса	Формы организации и виды деятельности	Характеристика основных видов деятельности
Раздел 1. Основы знаний		
Спортивная одежда и обувь	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Бег, ходьба, прыжки, метание (Легкая атлетика)		
Краткая характеристика вида спорта	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10м, эстафеты с бегом на скорость.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.
Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях лёгкой атлетикой.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя.	Развивают скоростно-силовые качества. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения силовых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Раздел 3. Подвижные игры.

Играем все! (Подвижные и спортивные игры)

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Описывают правила изучаемой игры приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попали в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
---	--	---

Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики.

Бодрость, грация, координация (Гимнастика с элементами акробатики)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники координационных способностей.
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	Описывают технику выполнения перестроений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания, соблюдают правила безопасности.

Раздел 5. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, и ловкость.</p> <p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
--	--	--

**Годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 2 класса
1 час в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
I	Учебные недели	недель	Количество недель в четверть			
		34	8	8	10	8
		Часов	Количество часов в четверть			
II	Количество часов	34	8	8	10	8
1	Бег, ходьба, прыжки, метание (Легкая атлетика)	8	8			
2	Играем все! (Подвижные и спортивные игры)	14		4	8	2
3	Бодрость, грация, координация (Гимнастика с элементами акробатики)	4		2	2	
4	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	8		2		6

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел	Тема урока	Количество часов на изучение темы
Бег, ходьба, прыжки, метание (Легкая атлетика)			8
1	Бег, ходьба, прыжки, метание	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра.	1
2		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра.	1
3		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки в длину с места. Игра.	1
4		Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Игра.	1
5		Прыжок в длину с места. Игра.	1
6		Метание малого мяча на дальность. Игра.	1
7		Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра.	1
8		Бег с ускорением до 40 м. Игра.	1
Играем все! (Подвижные и спортивные игры)			4
9	Играем все!	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
11		Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
12		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Бодрость, грация, координация (Гимнастика с элементами акробатики)			2

13	Бодрость, грация, координация	Развитие координационных способностей. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Игра.	1
14		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Игра.	1
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО			2
15	ГТО	Метание теннисного мяча в цель, даль. Бег 30 м. Игра.	1
16		Челночный бег. Прыжок в длину толчком двух ног. Игра.	1
Бодрость, грация, координация (Гимнастика с элементами акробатики)			2
17	Бодрость, грация, координация	Развитие координационных способностей. Лазание и перелезание. Игра.	1
18		Подтягивание по скамейке, сгибание рук в упоре лежа Эстафеты с элементами акробатики. Игра.	1
Играем все! (Подвижные и спортивные игры)			8
19	Играем все!	Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах.	1
20		Ловля, передача и ведение мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
21		Прыжки с места, прыжки с кочки на кочку, через препятствия. Игры: «День и ночь», «Выбивалы».	1
22		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, способностей к ориентированию в пространстве. Полоса препятствий. Игры: «Знамя».	1
23		Игры с бегом, прыжками, метаниями. Подвижные игры. «Голова дракона», «Снайперы», «Вороны и воробьи», «Перестрелка».	1
24		Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально и в парах, на месте и в движении.	1
25		Игра «Снайперы». «Выбивалы».	1
26		Игра «Снайперы». «Выбивалы».	1
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО			6
27	ГТО	Метание теннисного мяча в цель. Бег 30 м. Игра.	1
28		Челночный бег. Прыжок в длину толчком двух ног. Игра.	1
29		Подтягивание на перекладине. Игра.	1
30		Отжимание в упоре лёжа на полу. Игра.	1
31		Наклон из положения стоя. Игра.	1
32		Бег 1000 м. Игра. Промежуточная аттестация. Тестирование	1
Играем все! (Подвижные и спортивные игры)			2
33	Играем все!	Игры с бегом, прыжками, метаниями. Подвижные игры. «Голова дракона», «Снайперы».	1
34		Метание мяча на дальность и точность. Полоса препятствий. Игры: «Лисы и куры», «Прыгающие воробышки».	1