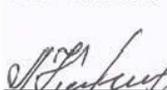


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5

Согласована	Рассмотрена	Утверждена
заместитель директора по воспитательной работе	на методическом совете	Директор МБОУ СОШ №5
 (подпись) / С.А.Литвинова ФИО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5  (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
<b>Бег на короткие дистанции.</b>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>Подвижные игры</b>	Развитие ловкости и координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
<b>Ускорения; бег по повороту; финиш.</b>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее

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

<b>Бег с высокого старта 30м, 60м</b>	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств
<b>Развивающие игры</b>	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
<b>Прыжки в длину с места. Стартовое ускорение.</b>	Выявляют и устраняют характерные ошибки.
<b>Метание мяча на дальность, отскока от стены.</b>	Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
<b>Прыжки в длину с места.</b>	Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений.
<b>Подвижные игры</b>	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя от груди и из за головы.</b>	Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков
<b>Игры развивающие скоростно-силовые качества.</b>	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнения.
<b>Игры на закрепление навыков бега» Пустое место»</b>	Совершенствование и развитие скоростных способностей
<b>Эстафетный бег, «Веселые старты»</b>	Развитие ловкости, координационных способностей
<b>Ведение мяча, передача во встречных эстафетах.</b>	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		
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>

## 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.