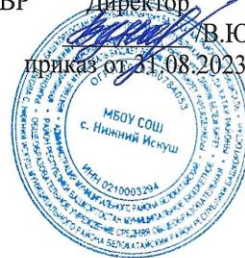


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Т.А. Бунакова
« 31 » 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
В.Ю. Бунаков
приказ от 31.08.2023 №105/ОД



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физическая культура»
для 2 класса**

Разработчик:
Гайнанова Э.Р.,
учитель МБОУ СОШ
с. Нижний Искуш

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности	4
3.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4-6
4.	Тематическое планирование	6
5.	Календарно - тематическое планирование.....	6-8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курс «Физическая -культура» для 2 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.
5. Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Физкультура» для 2 класса реализует спортивно-оздоровительное направление.

Курс рассчитана на 1 год обучения 34 часа (1 час в неделю).

Используемый учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы -М.: Просвещение, 2016 – (Школа России)

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

3. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- 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.

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	https://multiurok.ru/ http://www.uroki.net/
2	Гимнастика с основами акробатики	7	
3	Лыжная подготовка	5	
4	Легкая атлетика и подвижные игры	20	
	Всего	34	

5. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем урока	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Беседа, лекция	8.09	
2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Беседа, лекция	15.09	
3	Игра «Охотники и зайцы».	Учебно-тренировочные занятия	22.09	
4	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Учебно-тренировочные занятия	29.09	
5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	Учебно-тренировочные занятия	6.10	
6	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания	Учебно-тренировочные занятия	13.10	
7	Прыжки в длину с разбега.	Учебно-тренировочные занятия	20.10	
8	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Учебно-тренировочные занятия	27.10	
9	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Учебно-тренировочные	10.11	

		занятия		
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ	Учебно-тренировочные занятия	17.11	
11	Игра «Медвежата за медом».	Учебно-тренировочные занятия	24.11	
12	Игра «Охотники и зайцы».	Учебно-тренировочные занятия	1.12	
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Учебно-тренировочные занятия	8.12	
14	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».	Учебно-тренировочные занятия	15.12	
15	Игра: «К своим флажкам».	Учебно-тренировочные занятия	22.12	
16	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	Учебно-тренировочные занятия	29.12	
17	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Учебно-тренировочные занятия	12.01	
18	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Учебно-тренировочные занятия	19.01	
19	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	Учебно-тренировочные занятия	26.01	
20	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Учебно-тренировочные занятия	2.02	
21	Игра «Точный расчет».	Учебно-тренировочные занятия	9.02	
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Учебно-тренировочные занятия	16.02	
23	Группировка. Перекаты в группировке.	Учебно-тренировочные занятия	1.03	
24	Техника кувырка вперед.	Учебно-тренировочные занятия	15.03	
25	Кувырок вперед. Кувырок в сторону.	Учебно-тренировочные занятия	22.03	
26	Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке.	Учебно-тренировочные занятия	5.04	

27	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	Учебно-тренировочные занятия	12.04	
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	Учебно-тренировочные занятия	19.04	
29	Бег. Метание на дальность.	Учебно-тренировочные занятия	26.04	
30	Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Учебно-тренировочные занятия	3.05	
31	Эстафета «Веселые старты».	Учебно-тренировочные занятия	10.05	
32	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Учебно-тренировочные занятия	17.05	
33	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ	Учебно-тренировочные занятия	23.05	
34	Игра «Медвежата за медом».	Учебно-тренировочные занятия	24.05	