

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 2 классов.
Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Метапредметные результаты.

-Познавательные.

По окончании обучающийся научится:

1. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.
2. Узнавать, выделять и использовать в действии конкретные двигательные элементы.
3. Определять общую цель.
4. Выделять необходимую информацию из различных источников.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Применять полученные знания в условиях определенного вида деятельности.
2. Следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
3. Использовать знаки и символы в качестве сигналов и ориентиров.

-Регулятивные.

По окончании обучающийся научится:

1. Выполнять упражнение в соответствии с представленным эталоном.
2. Выбирать приоритетные способы решения поставленной двигательной задачи.
3. Основным приемам самоконтроля.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Контролировать процесс двигательной деятельности.

-Коммуникативные.

По окончании обучающийся научится:

1. Формулировать свои затруднения.
2. Обращаться за помощью.
3. Формулировать собственное мнение.
4. Работать в группе.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Избегать конфликтных ситуаций.
2. Оказывать помощь.

Личностные результаты.

По окончании обучающийся научится:

1. Соблюдать дисциплину.
2. Расширять арсенал движений.
3. Формировать познавательные интересы на основе развития творческих и интеллектуальных способностей учащихся.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Видеть эстетическую красоту в движении.
2. Вырабатывать морально-волевые качества.
3. Стремиться к улучшению личных результатов.

Содержание программы.

1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника (2 часов).

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

2. Подвижные игры (11 часов)

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

3. Гимнастика (6 часов)

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

4. Игры-эстафеты. (7 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8 часов)

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата	
34 ч.				
Подвижные игры (5 часов)				
1	Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка»	1	01.09	
2	Игры «Салки», «Ловишка»	1	08.09	
3	Игра «К своим флажкам»	1	15.09	
4	Игра «Жмурки»	1	22.09	
5	Игра «Совушка»	1	29.09	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)				
6	ОРУ с предметами и без предметов	1	06.10	
7	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки»	1	13.10	
8	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.	1	20.10	
9	Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода»	1	27.10	
10	Упражнения со скакалками	1	10.11	
Гимнастика (6 часов)				
11	Лазания и перелезания	1	17.11	
12	Полоса препятствий	1	24.11	
13	Упражнения в равновесии	1	01.12	
14	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	1	08.12	
15	Акробатические упражнения	1	15.12	
16	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание»	1	22.12	
Игры и эстафеты (7 часов)				
17 -18	Эстафеты с мячами. Правила игры.	2	29.12 12.01	
19 -20	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	2	19.01 26.01	
21-22	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	02.02 09.02	

23	Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал -садись».	1	16.02	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (4 часов)				
24-25	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игры	2	01.03 15.03	
26	Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Игры.	1	22.03	
27	Упражнения с набивным мячом	1	05.04	
Игры и эстафеты (3 часа)				
28	Эстафеты с прыжками и мячами.	1	12.04	
29	Встречные эстафеты.	1	19.04	
30	Эстафеты с предметами.	1	26.04	
Подвижные игры (4 часов)				
31	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	03.05	
32	Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Шишки, желуди, орехи»	1	17.05	
33	Подвижные игры с бегом на скорость. «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь».	1	24.05	
34	Подвижные игры «Зайцы и волк»	1	31.05	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
Администрация города Шахтерска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СЕЛА ОРЛОВО-ИВАНОВКА»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШУМО
учителей начальных
классов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Закурдаева Н.А.
№ от « » г.

Разинькова Н.И.
№ от « » г.

Дуброва Е.В.
№ от « » г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности "Подвижные игры"

для обучающихся 2- классов

Шахтерск 2023