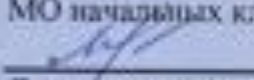


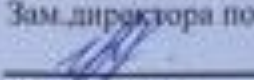
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №11» Г. ЧЕРКЕССА

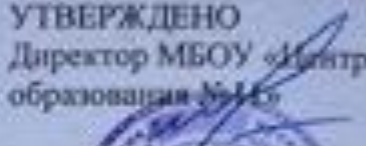
РАССМОТРЕНО  
МО начальных классов

  
Лавришенко М.А.  
Протокол №1 от  
26.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР

  
Попова И.А.  
Приказ №76 от  
28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Центр  
образования №11»

  
Ляшова Б.В.  
Приказ от 28.08.2024г.  
№76



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

« Основы физической подготовки»

для учащихся 2 классов

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Г.Черкесск

2024 г

## **1. Пояснительная записка.**

Модифицированная программа для внеурочной деятельности составлена на основе Примерной программы, с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012 год.

Программа «Основы физической подготовки» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

### **Актуальность программы.**

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

### **Цель программы.**

Спортивно-оздоровительная программа «Основы физической подготовки» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

### **Задачи программы:**

#### ***1. Развивающая.***

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

#### ***2. Оздоровительная.***

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

#### ***3. Воспитательная.***

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

#### ***4. Познавательная.***

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «Сильные, ловкие, смелые».

### Нагрузка на учебный год:

№ п/п	Класс	Всего часов	Теория	Практика
1.	2 класс	34	3	31

Место проведения:

- спортивный зал (холодное время года)
- на спортивной площадке (в тёплое время года)

### Содержание программы.

#### 1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника.

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания.

#### 2. Подвижные народные игры

Подвижные игры «У медведя во бору», «Совушка»;

Подвижные игры «Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

Игры татарского народа «Серый волк», «Скок-перескок»

Игры народов Востока «Собери яблоки», «Арам-шим-шим»

Игры украинского народа «Высокий дуб», «Колдун».

Подвижные русские игры «Вороны и воробьи», «Колдунчик»

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний» (игры в парке)

Русские народные игры: «Борьба на коленях», «Перетяни за черту».

Русские народные игры: «Скакалка-подсекалка», «Петухи», «Волк во рву», «Гуси», «Котлы».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется». Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

#### 3. Гимнастика

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры.

Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.

Имитационные движения птиц, животных, растений при выполнении общеразвивающих упражнений.

#### 4. Игры – эстафеты

Игры - эстафеты «Быстро по своим местам», «Гонка мячей», «Послушный мяч», «Передал – садись». Эстафеты с предметами. Эстафеты с прыжками через препятствия. Эстафеты с перелезанием. Эстафеты с элементами баскетбола.

Комбинированные эстафеты.

#### 5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Виды бега, ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину и с места. Игры с прыжками. Мини-футбол. Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Упражнения со скакалками.

## **Предполагаемые результаты реализации программы**

**В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:**

### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об играх разных народов;

### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

### **Ожидаемый результат:**

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно;
- овладение навыками ОФП;
- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

///

**Учебно-тематический план 2 класс (34ч.)**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Теория	Практика	Воспитательный аспект
1	Подвижные игры	5		5	
2	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	5		5	
3	Гимнастика	5		5	
4	Игры и эстафеты	4		4	
5	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	6		6	
6	ЗОЖ	1	1		
7	Игры и эстафеты	4		4	
8	Подвижные игры	2		2	
9	ЗОЖ	2	2		
	Итого	34	3	31	

**Календарно-тематический план**

**2 класс (34ч.)**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов		Дата проведения		Корректировка
		теория	практика	план.	факт	
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>						
1	Подвижные игры «У медведя во бору», «Совушка»;		1	1	2.09	
2	Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;		1	1	9.09	
3	Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок»		1	1	16.09	
4	Игры народов Востока, «Собери яблоки», «Арам-шим-шим» .		1	1	23.09	

5.	Игры украинского народа «Высокий дуб» «Колдун».		1	1	30.09	
<b>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств(5 часов)</b>						
6	Игры с бегом. Игра с мячом.		1	1	7.10	
7	Игра с бегом. Игра с прыжками. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости.		1	1	14.10	
8	Игра с бегом. Игра с прыжками. «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».		1	1	21.10	
9	Игры с большими мячами. Игры с бегом и прыжками. «Охотники и утки», «Совушка».		1	1	11.11	
10	Упражнения со скакалками.		1	1	18.11	
<b>Гимнастика (5 часов)</b>						
11	Лазания и перелезания		1	1	25.11	
12	Полоса препятствий		1	1	2.12	
13	Упражнения в равновесии		1	1	9.12	
14	Акробатические упражнения		1	1	16.12	
15	Висы и упоры.		1	1	23.12	
<b>Игры и эстафеты (4 часа)</b>						
16	Игры - эстафеты «Быстро по своим местам, «Гонка мячей».		1	1	13.01	
17	Игры-эстафеты «Послушный мяч», «Передал – садись».		1	1	20.01	
18	Эстафеты с предметами.		1	1	27.01	
19	Эстафеты с перелезанием		1	1	3.02	
<b>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств(6 часов)ЗОЖ -1 час</b>						
20	Челночный бег. Игра «Переноска кубиков», «Перемена мест».		1	1	10.02	
21	Прыжки в длину и с места.Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».		1	1	17.02	
22	Мини-футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		1	24.02	
23	Мини-футбол. Проведение игры.		1	1	2.03	
24	Броски различными предметами на точность.Подвижная игра «Защита укрепления».		1	1	9.03	
25	Упражнения со скакалками.		1	1	23.03	
26	ЗОЖ	1		1	30.03	
<b>Игры и эстафеты (4 часа)</b>						
27	Эстафеты с прыжками через препятствия.		1	1	6.04	
28	Эстафеты с элементами		1	1	13.04	

	баскетбола.					
29	Комбинированные эстафеты «Большие гонки» .		1	1	20.04	
30	Олимпийские игры. Эстафеты с предметами		1	1	27.04	
<b>Подвижные игры (2часа) ЗОЖ – 2часа</b>						
31-32	ЗОЖ	1		1	18.05	
33	Подвижные русские игры «Вороны и воробьи», «Колдунчик».		1	1	25.05	
34	Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».		1	1		

#### **Методическое обеспечение:**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. .Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.