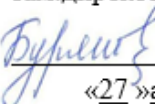
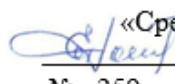


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2»



Согласовано  
зам.директора по ВР  
 А.В. Бурякова  
«27» августа 2021г.

Принято на  
педагогическом совете  
протокол № 1  
от «27» августа 2021г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Средняя школа № 2»  
 Е.В. Новикова  
Приказ № 259 от 27 августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности ОФП

Физическая культура

2а класс

на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика Аверкина  
Мария Сергеевна  
должность учитель физической  
культуры  
категория: высшая

Кольчугино 2021-2022

Программа внеурочной деятельности разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Основной образовательной программой МБОУ «Средняя школа №2» составленной на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015г. № 1/15; в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Положения «Об организации внеурочной деятельности учащихся в классах, работающих в условиях ФГОС в МБОУ «Средняя школа №2»», утвержденного приказом по МБОУ «Средняя школа №2» от 27 августа 2021 года № 255;
- Положения «О разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов в ФГОС НОО, ООО, СОО»», утвержденного приказом по МБОУ «Средняя школа №2» от 27 августа 2021 года № 255;
- Учебного плана МБОУ «Средняя школа №2» на 2021-2022уч.год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаляющих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                          |                          |                      |                          |                          |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                             | высокий              | средний                  | низкий                   | высокий              | средний                  | низкий                   |
|                                                             | Мальчики             |                          |                          | Девочки              |                          |                          |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16              | 8 – 13                   | 5 – 7                    | 13 – 15              | 8 – 12                   | 5 – 7                    |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 – 150            | 128 – 142                | 119 – 127                | 136 – 146            | 118 – 135                | 108 – 117                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладоням и пола | Коснуться пальцам и пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладоням и пола | Коснуться пальцам и пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1                | 7,0 – 6,8                | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3                | 7,0 – 6,8                |
| Бег 1000 м                                                  | Без учета времени    |                          |                          |                      |                          |                          |

## Содержание тем учебного курса 2 класс

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

## Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуящие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Подвижные игры:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Подвижные игры:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

*Подвижные игры:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

### **Подвижные и спортивные игры: баскетбол, волейбол:**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств (в процессе урока).

## **Тематическое планирование по физической культуре**

Классы : 2а

Учитель: Аверкина Мария Сергеевна

Количество часов по учебному плану:

Всего 35 час; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе

Учебник: Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. -11-е Издание. Просвещение, 2019.

| № | Наименование<br>разделов и тем                   | Количество<br>часов | Вид<br>контроля                                                                                   |
|---|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Основы знаний                                    | В процессе уроков   |                                                                                                   |
| 1 | Лёгкая атлетика                                  | 9                   | Контроль за развитием выносливости, скорости (бег 30,60,1000м.)                                   |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики               | 6                   | Контроль за развитием гибкости(кувырок вперед,перекаты,висы, упоры,упр. в равновесии)             |
| 3 | Подвижные, спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 12                  | Контроль за развитием выносливости,координации движения(ведение мяча,разновидности передач мяча). |
| 4 | Лыжная подготовка                                | 8                   | Контроль за развитием выносливости, скорости (до 1000м.)                                          |

## Тематическое планирование

с указанием кол-ва часов, отводимых на освоение каждой темы

во 2-4 классах

| №<br>п/п     | Вид программного<br>материала            | Кол-во<br>часов | 1<br>четверть     | 2<br>четверть | 3<br>четверть | 4<br>четверть |
|--------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1            | Основы знаний                            |                 | В процессе уроков |               |               |               |
| 2            | Легкая атлетика                          | 8               | 4                 |               |               | 5             |
| 3            | Гимнастика с<br>элементами<br>акробатики | 6               |                   | 6             |               |               |
| 4            | Спортивные игры:<br>баскетбол, волейбол  | 12              | 5                 |               | 5             | 2             |
| 5            | Лыжная подготовка                        | 8               |                   |               | 8             |               |
| Всего часов: |                                          | 35              | 9                 | 6             | 13            | 7             |

## Календарно-тематическое планирование 2а класс

| №<br>урока | Тема урока раздела                                  | Дата     |          |
|------------|-----------------------------------------------------|----------|----------|
|            |                                                     | по плану | по факту |
| 1          | Медленный бег.                                      |          |          |
| 2          | Метание мяча.                                       |          |          |
| 3          | Метание мяча - У                                    |          |          |
| 4          | Бег 0,5 – 1 км (без учета времени).                 |          |          |
| 5          | "К своим флажкам"                                   |          |          |
| 6          | Разновидности передач мяча.                         |          |          |
| 7          | "Зайцы в огороде"                                   |          |          |
| 8          | Разновидности передач мяча и броски.                |          |          |
| 9          | "Попрыгунки -воробушки"                             |          |          |
| 10         | Перекаты вперед и назад.                            |          |          |
| 11         | Перекаты вперед и назад. Акробатические соединения. |          |          |
| 12         | Висы и упоры. Висы на гимнастической стенке.        |          |          |
| 13         | Упор присев на бревне.                              |          |          |
| 14         | Упражнения в равновесии.                            |          |          |



|    |                                                    |  |  |
|----|----------------------------------------------------|--|--|
| 15 | Полоса препятствий.Лазанье по канату.              |  |  |
| 16 | Передвижение ступающим шагом                       |  |  |
| 17 | Передвижение ступающим шагом.                      |  |  |
| 18 | Подъем ступающим шагом.                            |  |  |
| 19 | Спуски со склонов.                                 |  |  |
| 20 | Передача эстафеты.                                 |  |  |
| 21 | Встречные эстафеты.                                |  |  |
| 22 | 1км (Д) ; до 1км (М)                               |  |  |
| 23 | Эстафеты на лыжах.                                 |  |  |
| 24 | Различные варианты салок.                          |  |  |
| 25 | Встречные эстафеты с мячами.                       |  |  |
| 26 |                                                    |  |  |
| 27 | Полоса препятствий.                                |  |  |
| 28 | Полоса препятствий.Эстафеты с мячами               |  |  |
| 29 | Прыжок в высоту.                                   |  |  |
| 30 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. |  |  |
| 31 | Прыжок в длину с разбега .                         |  |  |

|    |                                           |  |  |
|----|-------------------------------------------|--|--|
| 32 | Бег 1000м - У                             |  |  |
| 33 | Подвижные игры на выбор детей.            |  |  |
| 34 | Полоса препятствий.Подведение итогов года |  |  |
| 35 | Повторение пройденного материала.         |  |  |