**Рабочая программа внеурочной деятельности**

 **по физической культуре для учащихся 2-х классов.**

Пояснительная записка.

 Когда ребенок подрастает, все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный:

* с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребенка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
* с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребенка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
* с принятием и освоением ребенком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
* с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

* создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

* содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений:
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 8 до 9 лет.

Программа составлена для учащихся 2-х классов; 2 часа в неделю, 68 часов в год.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

 Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно – массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Формы организации.

 Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: *с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:*

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
* образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Освоения программного материала во 2-м классе.

*В результате освоения содержания программы учащиеся 2 класса должны:*

*иметь представление:*

– об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

 – об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур;

 – о правилах поведения на занятиях физическими упражнениями и причинах травматизма.

*уметь:*

– определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);

 – 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;

 – выполнять двигательные умения и навыки:

*Ожидаемый результат:*

– повышение мотивации к здоровому образу жизни;

 – снижение заболеваемости среди детей;

 – представление о разнообразном мире движений;

 – систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

 – интерес к игровой деятельности;

 – рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**Содержание программы.**

*Легкая атлетика (14 часов).*

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3 х 10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

*Общая физическая и специальная подготовка (4 часа).*

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

3. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия.

*Спортивные и подвижные игры (15 часов).*

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание и темы уроков | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие.  | 4 |
| 2 | Теоретические сведения | В ходе урока |
| 3 | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Акробатические упражнения | 106 |
| 4 | Метание малого мяча | 6 |
| 5 | Прыжки | 6 |
| 6 | Спортивные игры. | 14 |
| 7 | Подвижные игры | 8 |
| 8 | Общая физическая и специальная подготовка. | 10 |
| 9 | Итоговое занятие | 4 |
| Итого | часов: | 68 |

*Распределение учебного материала по четвертям*.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Количество часов |
| 1-я четверть.Вводное занятие. Легкая атлетика Общая физическая и специальная подготовка.Спортивные игры. Подвижные игрыМетание мячаПрыжкиИтоговый урок | 15262331 |
| 2-я четверть.Вводное занятиеОбщая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.Акробатические упражненияИтоговый урок | 142361 |
| 3-я четверть.Вводное занятиеСпортивные игры.Общая физическая и специальная подготовка.Подвижные игрыИтоговый урок | 12 4 2  1  |
| 4-я четверть.Вводное занятиеЛегкая атлетика. Подвижные игры.Спортивные игры.Метание мячаПрыжки Итоговый урок | 1523331 |
| Итого часов: | 68 |

***Календарно-тематический план занятий.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дата проведения |
|  | I четверть |  |
| 1 | Вводное занятие. Беседа: Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Подвижная игра: “Гонка мячей по кругу”, “Мяч капитану”. |  |
| 2 | Беседа: История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Строевые упражнения. Спец. беговые и прыжковые упр-я, бег по прямой на 30 метров; бег с последующим ускорением. Подвижная игра: “Кто быстрее”. |  |
| 3 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на развитие двигательных навыков. Подвижная игра  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Ходьба ,бег по заданию . ОРУ. Упражнения со скакалкой |  |
| 5 | Беседа: Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Челночный бег “3 х 10м”, бег с изменением темпа. Подвижная игра – эстафета с переноской предметов. |  |
| 6 | Беседа: Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра “Охотники и утки”. |  |
| 7 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Комплекс упражнений на осанку. Упражнения с мячом. Подвижная игра  |  |
| 8 |  Тренировка в отдельных видах легкой атлетики: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивностью; бег из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Подвижная игра : “ Передача мяча в шеренгах и колоннах”. |  |
| 9 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Упражнения на развитие двигательных навыков. Эстафеты.  |  |
| 10 | Беседа: Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто дальше бросит”. |  |
| 11 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Прыжок в длину – фаза отталкивания. Подвижная игра |  |
| 12 | Беседа: Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Подвижная игра “Кто дальше бросит”. |  |
| 13 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Метание теннисного мяча. Развитие физических качеств. |  |
| 14 |  Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Равномерный “5-ти минутный бег”. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега. |  |
| 15 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Прыжок в длину –фаза приземление. Эстафеты, подвижные игры  |  |
| 16 | Строевые упр-я, комплекс утренней гимнастики без предметов, спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра с прыжками в высоту с прямого разбега. |  |
| 17 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Бег на выносливость. Беговые эстафеты.  |  |
| 18 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на осанку. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра.  |  |
|  | II четверть |  |
| 1 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Метание теннисного мяча. Развитие физических качеств. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с малым мячом. Беседа: Правильная осанка и ее значение для здоровья младших школьников. Акробатические упр-я: кувырок вперед, “мост” лежа. Подвижная игра “Подвижная цель”. |  |
| 3 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на осанку. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра.  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета. |  |
| 5 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. Подвижная игра – эстафета с прыжками в высоту с прямого разбега. |  |
| 6 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на осанку |  |
| 7 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с гантелями (для мальчиков). Подвижная игра “Охотники и утки”, “Удочка”. |  |
| 8 | Перекаты. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижная игра |  |
| 9 |  Беседа: Закаливание в домашних условиях. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры “Быстрые и ловкие”, “Удочка”, “Успей выбежать”  |  |
| 10 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов. Подвижная игра “Не попадись”,игра – эстафета. |  |
| 11 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Перекаты, группировка. Упражнения на равновесие Развитие физических качеств.(гибкость)  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Перекаты, группировки. Упражнения на равновесие .Развитие силы. Подвижная игра.  |  |
| 13 | Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах |  |
| 14 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Полоса препятствия. Развитие физических качеств. Подвижная игра  |  |
|  | III четверть |  |
| 1 | Беседа: Правила безопасного поведения при занятиях спортивными играми в спортивном зале. Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя, броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в колоннах, шеренгах”. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Полоса препятствия. Развитие физических качеств. Подвижная игра  |  |
| 3 |  Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча снизу из положения стоя и сидя , броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Подвижная игра “Передача мяча в шеренгах”,  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Развитие физических качеств.  |  |
| 5 | Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча двумя руками в парах; передача мяча с отскоком от пола на месте; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”. |  |
| 6 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ.  |  |
| 7 | Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей. |  |
| 8 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.  |  |
| 9 | Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча на месте и в движении двумя руками; ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом и легким бегом. Отработка игровых приемов при передачах мяча в движении. Подвижная игра – эстафета с ведением мяча и передачей. |  |
| 10 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Обучение элементам игры в баскетбол. Эстафеты.  |  |
| 11 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Обучение элементам техники игры в баскетбол. Подвижная игра. Развитие физических качеств |  |
| 12 | Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой шагом и легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра “Меткий бросок”. Игровые правила при выполнении бросков мяча в корзину. |  |
| 13 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Совершенствование перемещений, ведение мяча на месте, в движении. Прыжки через скалку. Развитие физических качеств. Эстафета. |  |
| 14 | Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой шагом и легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом. |  |
| 15 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Совершенствование перемещений, ведение мяча на месте, в движении. Прыжки через скалку. Развитие физических качеств. Эстафета. |  |
| 16 | Беседа: Польза оздоровительной гимнастики. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей (перебрасывание мячей друг другу разными способами – снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Игровые правила. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом. |  |
| 17 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Элементы техники игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом.  |  |
| 18 | Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с баскетбольными мячами: передачи мяча в движении двумя руками; ведение мяча правой рукой легким бегом. Броски мяча в корзину. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом. |  |
| 19 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Обучение элементам техники игры в футбол. Развитие ловкости, координации. Подвижная игра.  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Разучивание элементов техники игры в волейбол. Развитие физических качеств. Подвижная игра.  |  |
|  | IV четверть |  |
| 1 | Беседа: Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжки на месте на одной, двух ногах; с поворотом на 90, 100\*; прыжки по разметкам. Подвижная игра “Охотники и утки”. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Обучение элементам техники игры в футбол. Развитие физических качеств. Игра. |  |
| 3 | Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с прыжками через препятствие. |  |
| 4 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Закрепление элементов техники игры в футбол. Развитие физических качеств. Подвижная игра. |  |
| 5 | Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит |  |
| 6 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Совершенствование элементов техники игры в футбол. Учебная игра. Развитие физических качеств. |  |
| 7 | Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Метание малого мяча на дальность с места способом “из-за головы”. Быстрый бег парами на скорость. Подвижная игра “Кто дальше бросит”. |  |
| 8 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Разучивание элементов техники игры в волейбол. Развитие физических качеств. Подвижная игра. |  |
| 9 | Строевые упражнения, комплекс утренней гимнастики без предметов. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха). Подвижная игра “Кто быстрее”. |  |
| 10 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Закрепление элементов техники игры в волейбол. Развитие физических качеств. Подвижная игра |  |
| 11 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек. |  |
| 12 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Развитие физических качеств. Подвижная игра. |  |
| 13 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. Отработка футбольных игровых приемов. Игровые правила игры в футбол. Игра в футбол для мальчиков, прыжки через скакалку для девочек. Подвижные игры по выбору учащихся. |  |
| 14 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Разучивание прыжка в высоту. Способом перешагивания.. Метание теннисного мяча. Развитие физических качеств. Эстафета |  |
| 15 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Разучивание прыжка в высоту. Эстафетный бег. Подвижная игра. |  |
| 16 | Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию . ОРУ. Тестирование. |  |