

04-02

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Троекурово
Чаплыгинского муниципального района
Липецкой области РФ

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно- оздоровительному направлению
«Спортивный мир»

для 2 класса на 2022-2023 учебный год

Учитель: Гришина Е.А.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, предметные, метапредметные результаты

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки; обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) :

- 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;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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;
- договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

- представлять занятия 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

Содержание учебного предмета

Игры с элементами легкой атлетики

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики:

способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр:

способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	1.Вводное занятие. Инструктаж О.Т.	1
1	<i>Игры с элементами легкой атлетики</i>	9
	Вводное занятие. Инструктаж О.Т.	
	1.Игра «Два мороза». Развитие быстроты и ловкости	
	2.Игра «Воробьи и вороны». Развитие быстроты и силы	
	3. Игра «Светофор». Развитие быстроты и ловкости	
	4.Игра «Камыши и шуки». Развитие ловкости и силы	
	5.Игра «Лиса и охотники»	
	6.Игра «Волки во рву»	
	7.Игра «Али-баба». Развитие быстроты и силы	
	8.Игра «Третий лишний»	
	9.Игра «Пятнашки»	
2	<i>Игры с элементами гимнастики:</i>	5
	1. Игра «Гусары» Развитие внимания и координации	
	2.Игра «Кузнечики» Развитие быстроты и ловкости	
	3.Игра «Заколдованный замок» Развитие быстроты и ловкости	
	4.Игра «Зайцы на болоте» Развитие быстроты и ловкости	
	5.Игра «Море волнуется» Развитие внимания и координации	
3	<i>Игры с элементами спортивных игр:</i>	19
	1.Игра «Четыре мяча» Развитие ловкости и силы	
	2.Игра «Картошка» Развитие ловкости и силы	
	3.Игра «Собачка» Развитие ловкости и силы	
	4.Пионербол Развитие ловкости и силы	
	5.Игра «Мяч капитану»	
	6.Игра «Попади в цель»	
	7.Мини-баскетбол	
	8.Эстафеты с мячом	
	9.Флорбол. Развитие ловкости и силы	
	10.Эстафеты с шайбой	
	11.Игра «Квадрат»	
	12.Игра «Вышибала»	
	13.Мини-футбол	
	14.Мини-гандбол	
	15.Бадминтон	
	16.Фризбитаргет.	
	17.Алтимат	
	18.Городки. Развитие ловкости и силы.	
	19.Лапта. Развитие ловкости и силы.	

Календарно – тематическое планирование «Спортивный мир» 2 класс

№ п/п	Тема урока	Что пройдено на уроке	Кол-во час	дата		Примеча-ние
				по плану	по факту	
1 четверть -9 час Игры с элементами легкой атлетики						
1	Вводное занятие. Инструктаж О.Т.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице. Требования к спортивной форме.	1	2.09		
2	Игра «Два мороза». Развитие быстроты и ловкости	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	1	9.09		
3	Игра «Воробьи и вороны». Развитие быстроты и силы	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	1	16.09		
4	Игра «Светофор». Развитие быстроты и ловкости	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	1	23.09		
Игры с элементами гимнастики						
5	Игра «Гусары» Развитие внимания и координации	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры.	1	30.09		
6	Игра «Кузнечики» Развитие быстроты и ловкости	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	1	7.10		
7	Игра «Заколдованный замок» Развитие быстроты и ловкости	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	1	14.10		
8	Игра «Зайцы на болоте» Развитие быстроты и ловкости	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости.	1	21.10		
9	Игра «Море волнуется» Развитие внимания и координации	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры.	1	28.10		
2 четверть – 7 час Игры с элементами спортивных игр						
10	Игра «Четыре мяча» Развитие ловкости и силы	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	11.11		
11	Игра «Картошка» Развитие ловкости и силы	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	18.11		
12	Игра «Собачка» Развитие ловкости и силы	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	25.11		
13	Пионербол Развитие ловкости и силы	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	2.12		
14	Игра «Мяч капитану»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	9.12		
15	Игра «Попади в цель»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	16.12		

16	Мини-баскетбол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	23.12		
3 четверть - 10 час						
Игры с элементами спортивных игр						
17	Эстафеты с мячом	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	13.01		
18	Флорбол. Развитие ловкости и силы	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	1	20.01		
19	Эстафеты с шайбой	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	1	27.01		
20	Игра «Квадрат»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	1	3.02		
21	Игра «Вышибала»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола	1	10.02		
22	Мини-футбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	1	17.02		
23	Мини-гандбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола.	1	3.03		
Игры с элементами легкой атлетики						
24	Игра «Камыши и шуки». Развитие ловкости и силы	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	1	10.03		
25	Игра «Лиса и охотники»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	1	17.03		
26	Игра «Волки во рву»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.	1	24.03		
4 четверть – 8 час						
27	Игра «Али-баба». Развитие быстроты и силы	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.	1	7.04		
28	Игра «Третий лишний»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	1	14.04		
29	Игра «Пятнашки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.	1	21.04		
Игры с элементами спортивных игр						
30	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон.	1	28.04		
31	Фризбитаргет.	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	1	5.03		
32	Алтимат	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	1	12.05		
33	Городки. Развитие ловкости и силы.	Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.	1	19.05		
34	Лапта. Развитие ловкости и силы.	Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.	1	26.05		

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004