

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №110»**

<p align="center"><b>«Рассмотрено на МО»</b> Председатель МО</p> <p align="center">_____/М.В.Чупыра/ Протокол №1 от 28 августа 2020 года</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/С.А. Бирюкова/ 31 августа 2020 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b> Директор БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/А.И. Складнев/ Приказ № ___ от 01 сентября 2020 г.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2020/2021 учебный год**

по курсу внеурочной деятельности **ОФП**  
**направление спортивно-оздоровительное**

**класс 2**

учитель **Чупыра Маргарита Викторовна**, категория **соответствие**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общей физической подготовки» построена и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (ФГОС НОО); Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) БОУ г. Омска «СОШ «110»; Примерной программы по предмету «Физическая культура» и на основе авторской программы под редакцией:

### под редакцией:

1. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы / В. И. Лях. — 2-е изд.- М.: Просвещение,2012 — 64 с.
2. И. А. Винер Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. 1—4 классы/ И.А.Винер, Н. М. Горбулина, О.Д.Цыганкова — М.: Просвещение, 2011. — 31 с.
- 3.В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся» 1-11 классы 9-е изд.,М.: Просвещение, 2012

### Класс:2 класс

Количество часов по учебному плану: 70. Всего 70. В неделю: 2 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в группах.

**Цель программы** внеурочной деятельности по ОФП состоит в том. Чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания о, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### В результате освоения программного материала

*Учащиеся II класса должны:*

<b>иметь представление:</b>	<b>уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о зарождении древних Олимпийских играх;</li> <li>- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> <li>- о правилах проведения закаливающих процедур;</li> <li>- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>- выполнять закаливающие водные процедуры ( обтирание );</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;</li> </ul>

## II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

В данной программе использованы следующие формы организации и виды деятельности:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие обучающихся в «Весёлых стартах», соревнованиях, праздниках. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

### Основы теоретических знаний

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

## **2). Двигательные действия и навыки**

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе ; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры . Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой";

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз , преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания , переползания; Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; хождение по наклонной скамейке;

### **Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.

### III. Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		аудиторны х	внеаудиторны х
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	<b>1</b>	
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	<b>2</b>	
3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»		<b>2</b>
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.	<b>2</b>	
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	<b>2</b>	
6	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		<b>2</b>
7	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	<b>2</b>	
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		<b>2</b>
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	<b>2</b>	
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	<b>2</b>	
11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	<b>2</b>	
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.«Невод», «Гусеница».	<b>2</b>	
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»	<b>2</b>	
14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»	<b>2</b>	
15	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.	<b>2</b>	
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	<b>2</b>	
17	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	<b>2</b>	
18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».	<b>2</b>	
19	Подвижные игры по выбору.	<b>2</b>	
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.	<b>2</b>	
21	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».	<b>2</b>	
22	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».	<b>2</b>	

23	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.	2	
24	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»	2	
25	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».	2	
26	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	2	
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	2	
28	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.	2	
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»		1
30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»	2	
31	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	2	
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».		2
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.		2
34	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		2
35	Соревнование в беге на короткие дистанции, метание мяча на дальность.		3