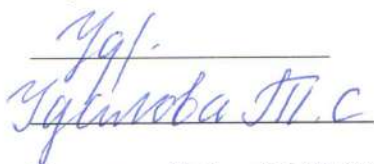


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с углубленным
изучением экономики и биологии»**

«РАССМОТРЕНО»

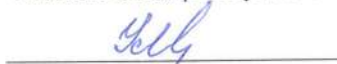
Руководитель ШМО



Протокол № 1 от 26.08.2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР



Е.В. Ульянова

27. 08. 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОШ № 11



Н.Н. Зуевская

30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

**Группа
общей физической подготовки**

для 2 класса

г. Боровичи

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/;
- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

2 класс

Календарно – тематическое планирование
34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол- во часов
1	1.09-4.09	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	1
2	7.09-11.09	Подвижная игра «Часы пробили...».		1
3	14.09-18.09	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1
4	21.09-25.09	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5	28.09-02.10	Подвижная игра «Быстрая тройка».		1
6	05.10-10.10	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1
7	12.10-16.10	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1
8	19.10-23.10	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1
9	26.10-30.10	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1
10	09.11-14.11	Подвижная игра «Кто быстрее?».		1
11	16.11-20.11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1
12	23.11-27.11	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
13	30.11-04.12	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14	07.12-11.12	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		1
15	14.12-18.12	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие	1

16	21.12-25.12	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
17	11.01-16.01	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		1
18	18.01-22.02	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1
19	25.01-29.01	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
20	01.02-05.02	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
21	08.02-12.02	Подвижная игра «Регби».		1
22	15.02-19.02	Подвижная игра «Братишки спаси».		1
23	22.02-26.02	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1
24	29.02-04.03	Подвижная игра «Простой пионербол».		1
25	07.03-11.03	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1
26	14.03-18.03	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27	04.04-08.04	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28	11.04-15.04	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		1
29	18.04-22.04	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30	25.04-29.04	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31	11.05-14.05	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1
32	09.05-13.05	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33	16.05-20.05	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1
34	23.05-	Подвижные игры «Третий лишний»,		1