

Администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 9  
имени Героя Советского Союза старшего лейтенанта Дьякова Петра Михайловича

---

МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М.

**Приложение к ООП НОО**

Документ подписан электронной подписью  
Малюгина Антонина Петровна  
Директор

3E54D952EABB1A507811DB9AE5D63D5B  
Срок действия с 07.04.2023 до 30.06.2024

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Физическая культура»**  
**2 класс**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом авторской программы по физической культуре В.И. Лях, с использованием УМК «Физическая культура» 1-4 классы В. И. Ляха, входящего в состав образовательной системы «Школа России».

Программа разработана в соответствии с ООП НОО и учебным планом МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М.

### **1. Планируемые результаты освоения программы**

Содержание программы обеспечивает реализацию следующих личностных, мета предметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5. Иметь целостный, ориентированный взгляд на физические упражнения.
6. Принимать и осваивать социальной роли обучающегося, развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.
7. Эстетические потребности, ценности и чувства.
8. Иметь установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты**

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
2. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
3. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
4. Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
5. Осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера.

## **Предметные результаты**

К концу обучения во 2 классе ученик научится:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;

Ученик получит возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп к концу обучения должны:**

знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

## **2.Содержание учебного предмета**

### **Основные задачи реализации содержания.**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Основы знаний (в процессе урока).**

*Подвижные игры с элементами гимнастики, эстафеты*

#### **Подвижные игры (17 ч)**

*Игры:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Невод», «Прыгуны и пятнашки», «Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Гуси лебеди», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами», «Круговая охота», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Салки с мячом», «Лисы и куры», «Точный расчет».

*Эстафеты.*

#### **Спортивные игры (17 ч)**

*Баскетбол:* Ловля и передача в движении, броски в цель (мишень), специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение на месте правой (левой) рукой, ведение мяча в движении, подвижные игры с элементами баскетбола.

*Подвижные игры на основе баскетбола:* «Попади в обруч», «Мяч соседу», «Капитаны», «Передача мяча в колоннах», «Мячик в корзину».

*Волейбол:* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче, Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища, подвижные игры с элементами волейбола.

*Подвижные игры на основе волейбол:* «Волна», «Неудачный бросок», «Мячик капитану», «Передача мяча».

*Футбол:* Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, подвижные игры с элементами футбола.

*Подвижные игры на основе футбол: «Гонки мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».*

**Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы** проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП.

### **Содержание программы для учащихся специальных медицинских групп**

Для учащихся специальных медицинских групп с целью исправления недостатков физического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности. Он предлагается в уменьшенном объеме и включает следующие разделы:

- Основы знаний: Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Олимпийские Игры. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Дыхательные упражнения.
- Спортивные игры: баскетбол.
- Подвижные Игры.
- Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений ЛФК.
- Аэробика: различные комплексы упражнений под музыку, танцевальные движения.

### **3. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности.
<b>Подвижные игры (17 ч)</b>			
1.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
2.	ОРУ. Подвижные	1	

	игры «К своим флажкам», «Два мороза».		
3.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	1	
4.	ОРУ. Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
5.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
6.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
7.	ОРУ. Подвижные игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	1	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
8.	ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
9.	ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
10.	ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты	1	
12.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты	1	
13.	ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14.	ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
15.	ОРУ. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
16.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	1	
17.	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	1	
Спортивные игры (17 ч)			
18.	ОРУ. Спортивные игры на основе баскетбола	1	
19.	ОРУ. Ловля и передача мяча в	1	

	движении.		
20.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	
21.	ОРУ. Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
22.	ОРУ. Ведение на месте. Броски в цель	1	
23.	ОРУ. Ведение на месте. Броски в цель	1	
24.	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
25.	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1	
26.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
27.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	
28.	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
29.	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	
30.	ОРУ. Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
31.	ОРУ. Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
32.	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
33.	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	
34.	ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	

	Эстафеты		
	<b>Итого 34 часа</b>		