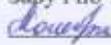
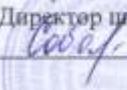


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.М.Медведева
с.Коноваловка муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено на МО учителей
Председатель МО
 Т.А.Дмитриева
Протокол №2 от 12.09.2019

Согласовано
Завуч по УВР
 Л.Ш.Буханцова

Утверждено
Директор школы
 М.Г.Соболева
Приказ № 8-од от 13.09.2019



Программа
внеурочной деятельности
«Линия жизни»
(модифицированная)
для обучающихся 2 класса
на 2019-2020 учебный год
направление «Спортивно-оздоровительное»

Учитель: Курбатов А.П.

с.Коноваловка, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 1-4 класса
(внеурочная форма работы).

Тематическое планирование составлено на основе подвижных игр. За основу взяты игры народов России, так как через игру ребенок познает мир. В 3-4 классах присутствуют элементы единоборства. Данное планирование рассчитано на 1 час в неделю.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Внеурочная деятельность дает установку на овладение учащимися таких качеств, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей и помогает ребенку самостоятельно заниматься физической культурой.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
3. Развитие двигательных и координационных способностей;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их с целью отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укреплению здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психологических процессов и свойств личности;

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом и четвертом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся 1 – 4 – го класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, проведенных в разделе (демонстрировать), что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Игры, приведенные в тематическом планировании, во многом будут способствовать достижению поставленной цели.

Внеурочная деятельность

2 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Элементы и содержание	Дата проведения
1	1	Готовимся к физическим занятиям	Какая одежда подходит для занятий в спортивном зале, дома, на улице, летом и зимой. Игры с бросками и ловлей мяча.	
1	1	Положение тела человека	Положение рук, ног, туловища. Игры с прыжками на внимание.	
1	1	Ходим правильно	Ходьба на полусогнутых ногах, полуприсяди, на носках, широким шагом, высоко поднимая колени. Игры с бегом.	
4-9	6	Ходим строем	Строевые упражнения. Становись, равняйся, смирно, вольно, разойдись, по порядку рассчитайсь, на первый второй рассчитайсь. Повороты на право на лево, кругом. Игры на внимание.	
10-12	2	Бегаем	Бег на скорость. Бег на выносливость. Темп. Правила соревнований в беге. Эстафеты	
13-15	2	Прыгаем	Прыжки в длину, в высоту, прыжки со скакалкой. Правила соревнований. Игры с прыжками.	
16-20	5	Бодрость, грация, координация (гимнастика)	ОРУ для ног, для рук, для туловища. Название гимнастических снарядов. Утренняя гимнастика. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазания и перелазания.	
21-25	5	Учимся обращаться с мячом	Броски и ловля мяча, какие бывают мячи. Видение мяча. Игры с мячами. Эстафеты с мячами.	
26-28	3	Встаем на лыжи	Выбор формы. Презентация своей лыжной формы. Как ходят на лыжах. Скользящий шаг. Подъёмы и спуски. Торможение. Выбор лыж и лыжных палок. Требования безопасности. Игры на лыжах. Эстафеты.	
29	1	Развиваем гибкость	Упражнение на развитие гибкости. Игры с бегом и ведением мяча	
30	1	Развиваем силу	Упражнение на развитие силы. Игры с прыжками и ведением	

			мяча.	
31	1	Развиваем выносливость	Беговые упражнения. Самоконтроль (пульсовой). Игры с бегом.	
32	1	Развиваем ловкость	Игры с бросками и ловлей мяча.	
33	1	Развиваем быстроту	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.	
34	1	Снимаем утомление глаз	Выполнение упражнений для снятия утомления глаз. Игры с бросками на точность. Полоса препятствий. Выполнение заданий по всему теоретическому курсу.	

