

## 1. Планируемые результаты.

**1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе занятий, отражают:

- формирование ответственного отношения к тренировочному процессу, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** характеризуют сформированность универсальных накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Ожидаемые результаты курса внеурочной деятельности. Учащиеся научатся:

- Комплексу Самбо в общеобразовательной организации

- Понятию о «Физической подготовке – основе успешного выполнения нормативов по физической культуре»

**получат возможность :**

- Владеть техникой бега на 30 и 60 м.
- Подтягиваться, отжиматься.
- Владеть техникой челночного бега.
- Владеть приемами самостраховки при падениях.
- Изучить историю возникновения Самбо.
- Изучить технику борьбы стоя и в партере.
- Изучить освобождение от захватов.
- Владеть техникой специальных прыжковых упражнений.

**Научатся:**

- Уметь пользоваться ими в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся получат возможность демонстрировать:**

- Максимальный результат при сдаче нормативов по физической культуре.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

## **2.Содержание программы курса внеурочной деятельности**

### ***Развитие двигательных качеств.***

*Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательные качества?*

**Бег на 60 м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с, с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м, 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20 м, 30 м, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

**Челночный бег.** Повторный бег. (. Повторный бег на 30 м . Бег в равномерном темпе с ускорением 10-15 м в конце дистанции. Бег на 60 м согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами .

### **Подтягивание из вися на высокой перекладине(мальчики).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

### **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

### **Прыжок в длину в разбега.**

Пряжки в длину с 6–8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

#### ***1. Развитие скоростно-силовых способностей***

*Инструктаж по технике безопасности. Что такое скоростно-силовые способности?*

Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Комплекс упражнений, доступные ученикам по возрасту и физическому развитию, что позволяет добиться хороших результатов:

- Катание мяча рукой на месте и в движении.
- Катание двух мячей пальцами.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (резиновых, волейбольных, баскетбольных).
- Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.
- Подбрасывание и ловля мяча с поворотами, с приседанием.
- Подбрасывание и ловля мяча в движении, в парах.
- Перебрасывания мяча через волейбольную сетку в парах снизу- вверх, снизу вперёд - вверх , из-за головы, от груди двумя, одной рукой, стоя лицом, спиной, боком друг к другу.
- Удары рукой по мячу сверху, снизу, сбоку.
- Ведение мяча одной, двумя руками, с руки на руку на месте, в движении.
- Ловля и передача волейбольного (малого баскетбольного) мяча двумя руками на месте и в движении.

- Броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега.
- Броски мяча на дальность и заданное расстояние.

### **- Эстафеты в парах с предметами**

Бег или прыжки: а) мяч зажимается грудью или животами; б) можно зажать плечами; в) головами

Мяч держать двумя руками с партнером: а) впереди; б) сзади; в) сбоку

Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).

1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями

Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед

### **- Метание набивного мяча**

- Работа в парах серия 30 раз в перепасовке
- Бросок из-за головы двумя руками на дальность и точность
- Метание мяча двумя руками из-за головы вперед
- Метание набивного мяча назад через голову
- Метание мяча вперед снизу
- Метание набивного мяча одной рукой
- Метание мяча двумя руками сбоку
- Толкание набивного мяча двумя руками от груди
- Метание набивного мяча из-за головы сидя
- Бросок от плеча правой левой рукой поочередно
- Бросок от груди
- Выполнение пробного броска (набивного мяча весом 1 килограмм) стоя из-за головы двумя руками.

### **ОРУ со скакалками**

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — натягивая скакалку, руки вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, на скакалке, сложенной вдвое, держать за свободные концы. 1-2 — присед, натягивая скакалку вперед — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1-2 — отводя руки в стороны, наклон вперед — выдох; 3-4 — и. п. — вдох.
4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-4 — перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади; 5-8 — перешагнуть назад в и. п.
5. И. п. — широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — поднимая скакалку вперед — в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо — вдох; 2 — и. п. — выдох.
6. И. п. — о. с, скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед (40-50 прыжков).

### **2. Развитие силовых способностей**

### *Инструктаж по технике безопасности. Что такое силовые способности?*

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности.

#### **- ОРУ (в движении)**

1. наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.
2. поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.
3. круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.
4. круговые движения в запястьях.
5. круговые движения прямыми руками вперед, назад.
6. правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.
7. Руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах. 1-2- отведение согнутых рук назад, 3-4- прямых.
8. Выпад с поворотом туловища, шаг правой ногой вперед, поворот вправо, шаг левой ногой вперед, поворот влево.
9. Наклоны на каждый шаг.

#### **- Отжимание**

- Стена — наиболее легкий вариант: стать на расстоянии 0,5 м от стены, принять упор руками, поднять пятки. На вдохе согнуть руки, приблизиться к стене, на выдохе — вернуться в начальное положение.
- Скамья либо ступеньки — если сделать упор руками на скамейку либо на ступень, отжиматься будет проще.
- Отжимания с упором на колени, а не на пальцы ног, даются значительно легче.

с полной амплитудой (до полного сгибания и разгибания рук). Выпрямляя руки, туловище не прогибать.

#### **4. Развитие координационных способностей.**

##### *Инструктаж по технике безопасности. Что такое координационные способности?*

Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

#### **Полоса препятствий № 1**

1. Упражнения в равновесии - ходьба по широкой опоре (гимнастическая скамейка), с различным положением рук.

2. Лазание вверх–вниз по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.
3. Переползание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев.

### **Полоса препятствий № 2**

1. Прыжки с двух ног с продвижением вперед через скамейку.
2. Переползание по-пластунски под скамейкой.

### **Полоса препятствий №3**

1. Лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке.

#### ***- Бег с препятствиями.***

Бег, перелезание через гимнастического коня; прыжки на двух ногах через скамейку (5 прыжков); кувырок вперед; бросок баскетбольного мяча в кольцо, бег.

#### ***- Бег с преодолением препятствий.***

Приближаясь к препятствию увеличивают скорость бега, стремясь точно попасть на место отталкивания. Первые движения напоминают атаку барьера. Затем надо выносить активно вперед бедро маховой ноги. Выводить вперед плечи. Помогая отталкиванию движениями руки, одноименной с толчковой ногой. Во время полета еще больше подавать вперед плечи и быстро разгибать в колене маховую ногу. Приземляться на толчковую ногу и продолжать бег. Кувырок выполнять с опорой на ладони и с группировкой. Гимнастическую скамейку перепрыгивать зигзагами в 2-3 прыжка, отталкиваясь и приземляясь двумя ногами. Тумбы для развития прыгучести преодолеваются в равновесии, наступая на каждую.

#### **- Развитие координации посредством круговой тренировки;**

1. Прыжки в высоту и через барьеры;

Выполнять по очереди прыжки через 5 барьеров, считается количество проходов.

2. Бег, отрезки;

Выполнять по очереди пробегание указанного отрезка, считается количество пробежавших отрезков

3. Лазание по скамейке;

Объяснение: команда выполняет по очереди лазание по скамейке подтягиваясь 2 руками, считается количество отрезков всей команды.

4. Ведение мяча, отрезки;

Выполнять по очереди ведение мяча в указанном отрезке, считается количество проведенных отрезков.

5. Передачи мяча;

Выполнять по очереди передачу мяча по кругу 2 руками, считается количество передач всех передающих.

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Основное содержание	Количество часов по программе	2 класс			Модуль воспитательной программы
		теория	практика	Форма контроля	
Развитие двигательных качеств	9	1	8	Пресс-гибкость	<p>Организовывать работу обучающихся с социально-значимой информацией: обсуждать, высказывать мнение. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, понятий, приемов.</p> <p>Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в группе, создавать доверительный психологический климат в во время занятия.</p> <p>Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.</p> <p>Высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей в контексте содержания учебного курса.</p> <p>Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности.</p> <p>Учитывать культурные различия обучающихся, их половозрастные и индивидуальные особенности.</p> <p><i>Значимые даты и мероприятия:</i>  <i>День туриста.</i>  <i>Всероссийский урок «Истории самбо».</i>  <i>Всероссийской день борьбы со СПИДом.</i>  <i>День защитника Отечества (А ну-ка, парни! (соревнования допризывной молодежи)).</i>  <i>Всероссийский день иммунитета.</i>  <i>Всемирный день бега.</i>  <i>Международный день йоги.</i>  <i>Международный Олимпийский день.</i>  <i>Международный день спортивного журналиста.</i>  <i>День физкультурника в России;</i>  <i>Международный день бокса;</i>  <i>Всероссийский день бега «Кросс нации»</i>  <i>Всероссийский день ходьбы.</i>  <i>День тренера в России.</i>  <i>Всероссийский день гимнастики.</i></p>
Развитие скоростно-силовых способностей	9	1	8	Бег на 30м,60 м Челночный бег	
Развитие силовых способностей	8		8	Подтягивание, Отжимание, борьба в стойке и партере.	
Развитие координационных способностей	8		8	Прыжки в длину с места	
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		