

**Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Лицей естественных наук»**

«Согласовано»
на заседании ПЛ
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г
Руководитель ПЛ
_____ О.В. Прокошева

«Утверждено»
Приказ от 01.09.2022 № 141

Директор КОГОАУ ЛЕН
_____ А.Ю. Ветров

**Рабочая программа кружка
спортивно-оздоровительного направления
внеурочной деятельности «ОФП»
2а, 2б классы**

2022/2023 учебный год

Составитель: Т.А. Бельтюкова

Пояснительная записка

Согласно Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»; письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» был разработан план внеурочной деятельности учащихся начальной школы лицея на 2022-2023 учебный год.

Для организации внеурочной деятельности в лицее выбрана оптимизационная модель. Занятия проводятся по пяти направлениям. Спортивно-оздоровительное направление представлено кружком по общей физической подготовке. Программа курса разработана на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования КОГОАУ ЛЕН.

Данная программа рассчитана для учащихся 2 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 ч в год.

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются игра, соревнование, беседа, тренировочное занятие.

Ожидаемые результаты.

Учащиеся получат возможность:

- использовать средства физической культуры в проведении своего досуга и отдыха;
- использовать изученные двигательные навыки в соревновательной деятельности;
- повышать свой уровень физической подготовленности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Содержание.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Ключевые воспитательные задачи
	Гимнастика с основами акробатики	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Легкая атлетика	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Лыжная подготовка	5	уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Баскетбол	10	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Волейбол	9	стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания,

			уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят.
	Всего	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 2 класс

№	Тема	Формы	Элементы содержания образования	Характеристика видов деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика 5 ч						
1.	Техника безопасности на занятиях. Подвижная игра	беседа	Техника безопасности на занятиях физкультурой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	2.09 7.09	
2	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра	тренировочное занятие	ОРУ. Старт из различных исходных положений. Подвижная игра «Быстро по местам», «Удочка»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	9.09 14.09	
3	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Быстро по местам», «Вороны и воробы»	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	16.09 21.09	
4	Соревнования на дистанции 30 м	соревнования	Соревнования на дистанции 30 м	Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности	23.09 28.09	
5	Соревнования по метанию мяча	соревнования	Соревнования по метанию мяча на дальность	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.	30.09 12.10	
Гимнастика с основами акробатики 5ч						
6	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	беседа	Подготовка к соревнованиям Подвижная игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	14.10 19.10	
7	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	21.10 26.10	
8	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ со скакалкой. Подготовка к соревнованиям Подвижная игра «Перестрелка».	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	28.10 2.11	
9	Соревнования	соревнования	Соревнования по акробатическим упражнениям	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.	4.11 9.11	

10	Подвижные игры на материале гимнастика	игра	Подвижные игры «Море волнуется раз...», «Салки – выше ноги от земли»	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности.	11.11 16.11	
Баскетбол 5 ч						
11	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Подготовка к соревнованиям	беседа	ОРУ. Техника безопасности. Правила соревнований по баскетболу. Игра «Не давай мяча водящему».	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности	18.11 30.11	
12	Технические приемы игры в баскетбол	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности	2.12 7.12	
13	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	9.12 8.12	
14	Соревнования	соревнование	Соревнования по «Веселым стартам» с элементами игры в баскетбол	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	16.12 19.12	
15	Подвижные игры на материале баскетбола	игра	ОРУ с мячом. Подвижные игры «Мяч капитану», «не давай мяча водящему»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	23.12 26.12	
Лыжная подготовка 5 ч						
16	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	беседа	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	30.12 11.01	
17	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Кто дальше скатится»	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	13.01 18.01	
18	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	20.01 25.01	
19	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику передвижения на лыжах	27.01 1.02	

20	Соревнования	соревнование	Бег на лыжах 1км.	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях на максимальный результат	3.02 8.02	
Волейбол 9 ч						
21	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	беседа	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	10.02 22.02	
22	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Демонстрировать технику верхней передачи мяча	24.02 1.03	
23	Технические приемы игры в волейбол. Эстафеты	тренировочное занятие	ОРУ со скакалкой. Подготовка к соревнованиям Эстафеты с мячом	Знать правила соревнований. Уметь выполнять стойки, перемещения, верхнюю передачу.	3.03 8.03	
24	Технические приемы игры в волейбол. Подвижные игры	тренировочное занятие	ОРУ с мячом Пионербол.	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	10.03 15.03	
25	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	17.03 22.03	
26	Технические приемы игры в волейбол. Пионербол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Пионербол.	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях тренировочной деятельности.	24.03 29.03	
27	Технические приемы игры в волейбол. Пионербол	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	31.03 5.04	
28	Соревнования	соревнование	Соревнования по пионерболу	Излагать общие правила игры в волейбол.	7.04 19.04	
29	Развитие ловкости и координации	игра	Упражнения с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	21.04 26.04	
Баскетбол 5 ч						
30	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	беседа	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	28.04 3.05	

	Подвижные игры					
31	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	игра	ОРУ с мячом. Подвижные игры на материале баскетбол «Мяч среднему», «Мяч капитану»	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	5.05 10.05	
32	Подготовка к соревнованиям. Эстафеты с баскетбольным мячом	игра	ОРУ с мячом. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Попади в кольцо»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	12.05 17.05	
33	Подготовка к соревнованиям. Эстафеты с баскетбольным мячом	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, вовремя передвижения приставным шагом	19.05 24.05	
34	Эстафеты с баскетбольным мячом	соревнование	Эстафеты с баскетбольным мячом	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности	26.05 31.05	