

**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»  
3а, 3б 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 3 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 ч в год.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются игра, соревнование, беседа.

**Виды деятельности:** игровая, спортивно-оздоровительная.

### **Ожидаемые результаты.**

Учащиеся получают 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 3 кл

№	Тема	Формы	Элементы содержания образования	Характеристика видов деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
<b>Легкая атлетика 5 ч</b>						
1.	Техника безопасности на занятиях.	беседа	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Кросс до 1 км	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях	1.09 6.09	
2	Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры.	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Перестрелка»	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.	7.09 13.09	
3	Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Удочка», «Вороны и воробьи»»	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	14.09 20.09	
4	Соревнования по бегу на 30 м	соревнование	Соревнования по бегу на 30 м	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	22.09 27.09	
5	Соревнования по бегу на 1 км	соревнование	Соревнования по бегу на 1 км	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	29.09 11.10	

### Гимнастика с основами акробатики 5ч

6	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Подвижные игры	Беседа игра	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Подвижная игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в условиях игровой деятельности	13.10 18.10	
7	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра	трениров очное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям Подвижная игра «Охотники и утки».	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	20.10 25.10	
8	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра	трениров очное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Перестрелка»	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	27.10 1.11	
9	Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	трениров очное занятие	ОРУ со скакалками. Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	3.11 8.11	
10	Соревнования по акробатическим упражнениям	соревнов ание	Соревнования по акробатическим упражнениям	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в условиях соревновательной деятельности	10.11 15.11	

### Лыжная подготовка 5 ч

11	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	беседа	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря и одежды.	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	17.11 29.11	
12	Подготовка к соревнованиям	трениров	Подготовка к соревнованиям. Прохождение	Демонстрировать технику	29.11	

		очное занятие	дистанции 500м. Подвижная игра «Кто дальше скатится»	передвижения на лыжах	1.12	
13	Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям. Подвижная игра «Вороны и воробы»	Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой деятельности.	6.12 8.12	
14	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику передвижения на лыжах	13.12 15.12	
15	Соревнования	соревнование	Бег на лыжах 1км.	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях на максимальный результат	20.12 22.12	
<b>Баскетбол 10 ч</b>						
16	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	беседа	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Излагать общие правила игры в баскетбол.	27.12 29.12	
17	Технические приемы игры в баскетбол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой деятельности	10.01 12.01	
18	Технические приемы игры в баскетбол. Эстафеты	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	17.01 19.01	
19	Технические приемы игры в	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям.		24.01	

	баскетбол. Подготовка к соревнованиям	очное занятие	Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления	26.01	
20	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ведения, бросков, передач в условиях игровой деятельности	31.01 2.02	
21	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Подвижные игры.	Демонстрировать технику ведения бросков, передач в условиях игровой деятельности	7.02 9.02	
22	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Эстафеты	Демонстрировать технику ведения в условиях игровой деятельности	21.02 23.02	
23	Подвижные игры на материале баскетбол. Эстафеты	игра	ОРУ с мячом Подготовка к соревнованиям Эстафеты	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 4-6 м.	28.02 2.03	
24	Соревнования по элементам игры в баскетбол	соревнование	Соревнования по элементам игры в баскетбол	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях соревновательной деятельности.	7.03 9.03	
25	«Веселые старты» с элементами баскетбола	соревнование	«Веселые старты» с элементами баскетбола	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	14.03 16.03	

**Волейбол 9 ч**

26	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в пионербол	беседа	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в пионербол	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Излагать правила игры в пионербол	21.03 23.03	
27	Технические приемы игры в волейбол. Правила игры в пионербол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Правила соревнований. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	28.03 30.03	
28	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности	4.04 6.04	
29	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Демонстрировать технические действия в условиях тренировочной деятельности	18.04 20.04	
30	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Демонстрировать технические действия в условиях тренировочной деятельности	25.04 27.05	
31	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Демонстрировать технические действия в условиях тренировочной деятельности	2.05 4.05	
32	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	игра	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям по пионерболу	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при	16.05 11.05	

				решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.		
33	Соревнования по пионерболу	соревнование	Соревнования по пионерболу	Демонстрировать технические действия в условиях соревновательной деятельности	23.05 18.05	
34	Подвижные игры на материале волейбола	игра	Подвижные игры «Самый ловкий», «Перестрелка»	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.		