

**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»
4а, 4б 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 4 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 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.
	Баскетбол	15	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 4 кл

№	Тема	Формы	Элементы содержания образования	Характеристика видов деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика 5 ч						
1.	Техника безопасности на занятиях. Кроссовая подготовка	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	6.09 7.09	
2	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ. Подготовка к соревнованиям Подвижная игра «Перестрелка»	Демонстрировать технику низкого старта	13.09 14.09	
3	Подготовка к соревнованиям	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.	20.09 21.09	
4	Соревнования по бегу на 30 м	соревнование	Соревнования по бегу на 30 м	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	27.09 28.09	
5	Соревнования по бегу на 1 км	соревнование	Соревнования по бегу на 1 км	Демонстрировать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности	11.10. 12.10	
Гимнастика с основами акробатики 5ч						

6	Техника безопасности на занятиях гимнастики.	беседа	ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в условиях игровой деятельности	18.10 19.10	
7	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подвижная игра «Охотники и утки».	Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.	25.10 26.10	
8	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие основных физических качеств: выполнение заданий по станциям. Акробатическое упражнение. Опорный прыжок. Подвижная игра «Перестрелка».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)	1.11 2.11	
9	Соревнования по опорным прыжкам	соревнование	Соревнования по опорным прыжкам	Демонстрировать технику выполнения опорных прыжков	8.11 9.11	
10	Соревнования по акробатическим упражнениям	соревнование	Соревнования по акробатическим упражнениям	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений	15.11 16.11	
Баскетбол 10 ч						
11	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.	29.11 30.11	

12	Технические приемы игры в баскетбол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча. Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности	6.12 7.12	
13	Технические приемы игры в баскетбол. Эстафеты	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Броски в кольцо с места. Эстафеты	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.	13.12 14.12	
14	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Броски в кольцо. Игра «Не давай мяча водящему».	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления	20.12 21.12	
15	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Броски в кольцо.	Излагать общие правила игры в баскетбол.	27.12 28.12	
16	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику ведения в условиях и игровой деятельности	26.12 27.12	
17	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику ведения в условиях игровой деятельности	10.01 11.01	
18	Подвижные игры на материале баскетбол. Эстафеты	игра	ОРУ с мячом Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Эстафеты	Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 4-6 м.	17.01 18.01	
19	Соревнования по баскетболу	соревнование	Соревнования по баскетболу	Демонстрировать технику физических упражнений из	24.01 25.01	

				базовых видов спорта в вариативных условиях соревновательной деятельности. Моделировать игровые ситуации.		
20	«Веселые старты» с элементами баскетбола	игра	«Веселые старты» с элементами баскетбола	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	31.01 1.02	
Волейбол 9 ч						
21	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	7.02 8.02	
22	Технические приемы игры в волейбол. Правила игры в пионербол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Правила соревнований. Правила игры в пионербол Пионербол.	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	21.02 22.02	
23	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Излагать общие правила игры в волейбол. Демонстрировать технику передач	28.02 1.03	
24	Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Излагать общие правила игры в волейбол. Демонстрировать технику передач	7.03 8.03	

25	Технические приемы игры в волейбол. Пионербол	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.	14.03 15.03	
26	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.	21.03 22.03	
27	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.	28.03 29.03	
28	Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Подготовка к соревнованиям. Пионербол	Излагать общие правила игры в волейбол.	4.04 5.04	
29	Соревнования по пионерболу	соревнование	Соревнования по пионерболу	Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	18.04 19.04	
Баскетбол 5 ч						
30	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	беседа	ОРУ с мячом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований	Соблюдать правила техники	25.04 26.04	

				безопасности при выполнении упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях		
31	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, вовремя передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.	2.05 3.05	
32	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, вовремя передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.	16.05 10.05	
33	Технические приемы игры в баскетбол. Подготовка к соревнованиям	тренировочное занятие	ОРУ с мячом. Учебная игра.	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	22.05 27.05	
34	Соревнования по баскетболу	соревнование	Соревнования по баскетболу	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом	29.05 30.05	

				правил техники безопасности.		
--	--	--	--	------------------------------	--	--