

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8 от  
29.08.2023 г.

ПРОВЕРЕНА  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ А.В. Беленёва  
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 131-од от  
29.08.2023 г. Директор  
ГБОУ ООШ № 21  
г.Новокуйбышевска  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Костюхин

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МАЛАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» 2-3 КЛАССЫ

Направление внеурочной деятельности:  
спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: спортивный клуб



S=RU, O=ГБОУ ООШ №21  
г.Новокуйбышевска,  
CN=Костюхин Олег Юрьевич,  
E=oleg.kostic@yandex.ru 00dbd49691efdff2b4  
2023 08-30 16:35:13

2023 год

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Малая школа олимпийского резерва», 2-3 классы**

Направление внеурочной деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность.

Форма организации: спортивный клуб

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Предметные:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Тема	Количество часов	
		класс	
		3	4
1	Легкая атлетика	6	6
2	Ходьба и бег	2	2
3	Прыжки	2	2
4	Метание малого мяча	2	2
5	Подвижные и спортивные игры	12	12
6	Гимнастика с основами акробатики	10	10
	Всего	34	34

**Форма проведения занятий**

- однаправленные занятия
- комбинированные занятия
- целостно-игровые занятия
- контрольные занятия

## Календарно-тематическое планирование для 2 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Распределение		Оборудование
			Теори я	Практ ика	
<b>Легкая атлетика - 6 ч.</b>					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1	Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 12 ч.</b>					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 10 ч.</b>					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		1	Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр,

					гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1		1	Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1		1	Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Легкая атлетика 6 - ч.</b>					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

### Календарно-тематическое планирование для 3 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Распределение		Оборудование
			Теори я	Практ ика	
<b>Легкая атлетика - 6 ч.</b>					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1	Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 12 ч.</b>					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 10 ч.</b>					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		1	Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.

25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1		1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1		1	Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1		1	Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Легкая атлетика - 6 ч.</b>					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Итого: 34 ч.</b>					