

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Леньковская средняя общеобразовательная школа №1»  
Благовещенского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
Школьным МО  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Носова И.В.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
О.А.Умрихина  
Приказ № 109  
от «29» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Олимпийские надежды»  
2-4 класс  
на 2023-2024 уч. год

Уровень образования 2-4 класс  
Количество часов по программе:  
2 класс 34ч (1ч в неделю)  
3 класс 34ч (1ч в неделю)  
4 класс 34ч (1ч в неделю)

Составитель: Барышников С.А.,  
Учитель физической культуры

с. Леньки  
2023

**Тематическое планирование 2 класса**  
**Внеурочной деятельности “Олимпийские надежды”**

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Современные Олимпийские игры	08.09. 2023
2	Сила как физическое качество	15.09. 2023
3	Гибкость как физическое качество	22.09. 2023
4	Дневник наблюдений по физической культуре	29.09.2023
5	Составление комплекса утренней зарядки	06.10. 2023
6	Строевые упражнения и команды	13.10. 2023
7	Гимнастическая разминка	20.10. 2023
8	Упражнения с гимнастической скакалкой	27.10. 2023
9	Упражнения с гимнастическим мячом	10.11.2023
10	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	17.11. 2023
11	Спуск с горы в основной стойке	24.11. 2023
12	Спуски и подъёмы на лыжах	01.12. 2023
13	Торможение лыжными палками	08.12. 2023
14	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	15.12. 2023
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	22.12. 2023
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	29.12. 2023
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	12.01. 2024
18	Сложно координированные беговые упражнения	19.01. 2024
19	Игры с приемами баскетбола	26.01. 2024
20	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	02.02. 2024
21	Прием «волна» в баскетболе	09.02. 2024
22	Игры с приемами футбола: метко в цель	16.02. 2024
23	Футбольный бильярд	23.02. 2024
24	Бросок ногой	01.03. 2024
25	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	08.03. 2024
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	15.03. 2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	22.03. 2024
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	05.04. 2024
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	12.04. 2024
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	19.04. 2024
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	26.04. 2024
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	03.05. 2024
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	10.05. 2024
34	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	17.05. 2024

## Список учащихся 2 класса

### Внеурочной деятельности “Олимпийские надежды”

№	Ф.И.О.
1	Байбурина Аделина
2	Байбурина Эвелина
3	Бахарева Маргарита
4	Блохин Дмитрий
5	Волокитина Ксения
6	Воробей Ольга
7	Гончар Полина
8	Ерёмина Лилиана
9	Захаров Артем
10	Иванков Никита
11	Качан Владимир
12	Кузенькина Кристина
13	Кульков Илья
14	Ланг Ульяна
15	Мединская Дарья
16	Мергер Дарина
17	Польских Анна
18	Строева Арина
19	Чушс Татьяна

Учитель физической культуры: Барышников С.А.

Дата проведения: Пятница

Время проведения 13:20-14:00

**Тематическое планирование 3 класса**  
**Внеурочной деятельности “Олимпийские надежды”**

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Виды физических упражнений	07.09.2023
2	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	14.09.2023
3	Строевые команды и упражнения	21.09.2023
4	Лазанье по канату	28.09.2023
5	Передвижения по гимнастической стенке	05.10.2023
6	Прыжки через скакалку	12.10.2023
7	Танцевальные упражнения из танца галоп	19.10.2023
8	Танцевальные упражнения из танца полька	26.10.2023
9	Броски набивного мяча	09.11.2023
10	Челночный бег	16.11.2023
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	23.11.2023
12	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	30.11.2023
13	Повороты на лыжах способом переступания в движении	07.12.2023
14	Повороты на лыжах способом переступания	14.12.2023
15	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	21.12.2023
16	Разучивание специальных плавательных упражнений	28.12.2023
17	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	11.01.2024
18	Упражнения в плавании кролем на груди	18.01.2024
19	Упражнения в плавании дельфином	25.01.2024
20	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	01.02.2024
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	08.02.2024
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	15.02.2024
23	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	22.02.2024
24	Спортивная игра футбол	29.02.2024
25	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	07.03.2024
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	14.03.2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	21.03.2024
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	04.04.2024
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	11.04.2024
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	18.04.2024
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	25.04.2024
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	02.05.2024
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	09.05.2024
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	16.05.2024

## Список учащихся 3 класса

### Внеурочной деятельности “Олимпийские надежды”

№	3 А класс	3 Б класс
1	Абутаев Рустам	Апарин Арсений
2	Алпеева Диана	Апарина Анастасия
3	Багринцев Александр	Головатенко Ангелина
4	Багринцев Иван	Дорохов Александр
5	Бартенева Софья	Еремин Тимофей
6	Березко Станислав	Коровниченко Ева
7	Грязнов Александр	Кузенькин Егор
8	Дубинин Илья	Овсеенко Захар
9	Дураков Вадим	Попов Никита
10	Захарова Мария	Попов Степан
11	Коробов Елисей	Рыбина Ульяна
12	Мельникова Анна	Трунов Артём
13	Савоськина Полина	Устиненко Полина
14	Толок Дарья	Чеботаева Елизавета
15	Третьякова Ксения	Чушс Иван
16	Шабанов Игнат	Шевердин Кирилл

Учитель физической культуры: Барышников С.А.

Дата проведения: Четверг

Время проведения 10:45-11:25

**Тематическое планирование 4 класса**  
**Внеурочной деятельности “Олимпийские надежды”**

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Самостоятельная физическая подготовка	07.09.2023
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	14.09.2023
3	Закаливание организма	21.09.2023
4	Акробатическая комбинация	28.09.2023
5	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	05.10.2023
6	Обучение опорному прыжку	12.10.2023
7	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	19.10.2023
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	26.10.2023
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	09.11.2023
10	Беговые упражнения	16.11.2023
11	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	23.11.2023
12	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	30.11.2023
13	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	07.12.2023
14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	14.12.2023
15	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	21.12.2023
16	Подводящие упражнения	28.12.2023
17	Упражнения в скольжении на груди	11.01.2024
18	Плавание кролем на спине в полной координации	18.01.2024
19	Упражнения в плавании способом кроль	25.01.2024
20	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	01.02.2024
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	08.02.2024
22	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	15.02.2024
23	Упражнения из игры волейбол	22.02.2024
24	Упражнения из игры баскетбол	29.02.2024
25	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	07.03.2024
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	14.03.2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	21.03.2024
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	04.04.2024
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	11.04.2024
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	18.04.2024
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	25.04.2024
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	02.05.2024
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	09.05.2024
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	16.05.2024

## Список учащихся 4 класса

### Внеурочной деятельности “Олимпийские надежды”

#### № 4 А класс

- 1 Антонова Злата
- 2 Антонова Мария
- 3 Апарина Татьяна
- 4 Гоенко Алексей
- 5 Гринчук Артем
- 6 Иванов Иван
- 7 Илатов Руслан
- 8 Пелехов Артем
- 9 Сенич Алексей
- 10 Стародубцева Ольга
- 11 Трунов Вадим
- 12 Умрихина Алена
- 13 Худоба Константин
- 14 Чепурнов Валерий
- 15 Шуховцева Мария

#### 4 Б класс

- Асельбор Егор
- Барышников Матвей
- Бахарев Артем
- Борщов Ярослав
- Герингер Елена
- Дорофеев Александр
- Захаров Егор
- Иванютина Варвара
- Казакова София
- Мединский Артём
- Михайлюк Галина
- Пономаренко София
- Самойленко Софья
- Шабанова Валерия

Учитель физической культуры: Барышников С.А.

Дата проведения: Четверг

Время проведения 11:40-12:20