

МБОУ «Калининская основная общеобразовательная школа»
Александровский муниципальный район Рязанская область



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования**

«Олимпийцы среди нас»

1-4 классы

Срок реализации программы: 4 года

Калинино, 2024

Программа разработана на основе примерной программы Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс».

1 класс:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- обучение простейшим способами измерения показателей физического состояния и развития ;
- формирование качеств личности : наблюдательность , мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачетной системы оценивания знаний, проведение конкурсов , соревнований).

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Результативные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

-умение оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

-договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера ,исполнителя).

Содержание программы включает в себя:

1 класс

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(3 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(4 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (12 часов)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (5 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (3 часа)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол

Содержание программы включает в себя:

2 класс

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(5 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(4 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (9 часов.)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (5 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (5 часов.)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол

Содержание программы включает в себя:

3 класс

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(5 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(5 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (6 часов.)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (6 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (6 часов)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол

Содержание программы включает в себя:

4 класс

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(3 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(7 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (4 часа.)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (5 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (9 часов)

Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, без организации эффективной системы школьного физического воспитания физкультурно-спортивной работы.

Для решения поставленных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО.

Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, подготовки их к сдаче норм комплекса ГТО, создана программа внеурочной деятельности «Юный олимпиец», которая предусматривает следующее:

- совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации».

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников, и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Через игру и посредством игры делается попытка: использовать ГТО как элемент физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, приобщения школьников к регулярным занятиям спортом, использование этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

3. Тематический план распределения количества часов.

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа	Рабочая программа по классам				УУД
			1кл.	2кл.	3кл.	4кл.	
1.	Беседы	В процессе занятий					
2.	Вводное занятие	4	1	1	1	1	Регулятивные: ·принимать и сохранять учебную задачу; ·учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; ·планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; ·осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; Познавательные:
3	Социально-ориентирующие игры.	31	12	9	6	4	
4	Народные игры	21	5	5	6	5	
5.	Игры на развитие мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО.	12	3	3	3	3	
6.	Подвижные игры для развития мышц рук брюшного пресса и спины.	8	2	2	2	2	

7.	Спортивные игры	23	3	5	6	9	·осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
8.	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	16	3	5	5	3	·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
9.	Подвижные игры на развитие выносливости скоростно –силовых качеств.	20	4	4	5	7	обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи; Коммуникативные: -допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций и сотрудничества
	Итого:	135	33	34	34	34	

Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности « Олимпиады среди нас» 1класс

№	Содержание (темы,разделы)	Кол-	Дата прове	оборудов	УУД
---	---------------------------	------	------------	----------	-----

п/п		во часо в	дения	ание	
	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности				
1.	Правила поведения на спортплощадке Освоение навыков ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси –гуси.»	1			Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Правила и техника безопасности.
Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО (3 часа)					
2.	Освоение навыков в прыжках. П/игра «Воробьи –вороны.»	1			Развитие силовых качеств, Обучение дальности прыжка.
3.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1		скакалки	Совершенствовать умение прыгать со скакалкой, развивать дружеские взаимоотношения в коллективе.
4.	Разучивание прыжков на групповой скакалке. Эстафеты со скакалкой.	1		скакалки	Упражнять в прыжках со скакалкой, развивать ловкость, быстроту реакции.
Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)					
5.	Освоение навыков в ведении мяча. Эстафета с мячом.	1		б/б мячи	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты.
6.	Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами.	1		б/мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(3 часа)					
7.	Подвижные игры	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
8.	Мини-футбол	1		Футб.мяч	Развивать командный дух, знакомить с

					правилами игры.
9.	Эстафета с элементами ведения и ловли мяча	1		б/б мячи	Упражнять в точности ловли и передачи мяча.
Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(4 часа)					
10.	П/игры «Дедушка-рожок», «Пустое место»	1			Активно включаться в общение с учителем, сверстниками, играть по правилам. Правила и техника безопасности.
11.	П/игры «Два Мороза», «Караси и щука»	1			Развивать ловкость, быстроту реакции.
12.	П/игра «Перестрелки», «Зайцы в огороде».	1		мячи	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры.
13.	Эстафеты с элементами ведения мяча.	1		б/б мячи	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты.
Социально-ориентирующие игры (12 часов)					
14.	Веселые старты	1		Спорт.инвентарь	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты, развивать чувство коллективизма,взаимовыручки.
15	П/игра Дедушка рожок ,Скворцы прилетели.	1		в/мячи	Соблюдать правила и технику безопасности.
16.	Подвижная игра Ах ,как мыши надоели.	1		Спорт.инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
17.	П/игра Мы веселые ребята.Челночный бег.	1		Спорт.инвентарь	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, учить играть по правилам.
18-19.	П.игры Караси и щука, Посадка картофеля.Вызов номеров.	2		Спорт.инвентарь	Развивать командный дух, желание победить.
20.	П/игры с элементами бега и метания мяча.	1		мячи	Соблюдать правила и технику безопасности.
21.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1		Спорт.инвентарь-мячи скакалки.	Упражнять в прыжках, развивать дружеские взаимоотношения в коллективе.

22.	Веселые старты.	1		Спорт.инвентарь скакалки	Воспитывать дружеские взаимоотношения в команде. Упражнять в прыжках со скакалкой, развивать ловкость, быстроту реакции.
23.	Прыжки на групповой скакалке.	1			Развивать ловкость, быстроту реакции.
24.	Челночный бег.Подвижные игры.	1		мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
25	П/игра Мяч капитану. .Подвижные игры «Скворцы летят», «Совушка».	1		мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
Народные игры (5 часов.)					
26.	Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место».	1		Спорт.инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
27.	Веселые старты.	1		в/мячи	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, развивать ловкость, выносливость.
28	РНИ «У медведя во бору», «Караси и щука», «Ловишки».	1			Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
29.	РНИ«Гуси-гуси»	1			Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
30.	РНИ «Горелки», «Перевозчики», «Воробьи-вороны».	1			Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
Спортивные игры (3 часа)					
31.	Веселый футбол.	1		мячи	Упражнять в точности передачи мяча.
32-33	Школьный туристический слет	2		Спорт инвент.	Развивать дружеские взаимоотношения в коллективе.

Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности « Олимпийцы среди нас» 2 класс

№ п/п	Содержание (темы,разделы)	Кол-во часов	Дата проведения	оборудование	УУД
	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности				
1.	Правила поведения на спорт. площадке Освоение навыков ходьбы и бега.	1			Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Правила и техника безопасности.
Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО (3 часа)					
2.	Освоение навыков в ведении мяча.Эстафеты с мячом.	1			Развитие навыков ловли и передачи мяча.
3.	Эстафеты элементами ведения и ловли мяча.	1		скакалки	Совершенствовать умение ловли и передачи мяча.Развивать дружеские взаимоотношения в коллективе.
4.	Совершенствование прыжков на скакалке.	1		скакалки	Упражнять в прыжках со скакалкой, развивать ловкость, быстроту реакции.
Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)					
5.	Разучивание прыжков на групповой скакалке.	1		б/б мячи	Учить выполнять прыжки на групповой скакалке.
6.	Освоение навыков в ведении мяча.	1		б/мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(5 часов)					
7.	Ловля и передача мяча.	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
8.	Мини-футбол	1		Футб.мяч и	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры.
9.	Бег по слабо-пересеченной местности.	1		б/б мячи	Развивать выносливость,соблюдать правила т. безопасности.

10.	Эстафеты с элементами ведения и ловли мяча.	1			Активно включаться в общение с учителем, сверстниками, играть по правилам. Правила и техника безопасности.
11-12	Беседа –Олимпиада в Сочи. П.игра Два Мороза.	2			Развивать ловкость, быстроту реакции.
Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(4 часа)					
13.	П/игра «Перестрелки».	1		мячи	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры.
14.	Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча	1		б/б мячи	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты.
15.	П.игра Метко в цель.	1		Спорт.инвентарь	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты, развивать чувство коллективизма,взаимовыручки
Социально-ориентирующие игры (9 часов.)					
16	П/игра Белые медведи.	1		в/мячи	Развивать ловкость. Соблюдать правила и технику безопасности.
17.	Веселые старты.	1		Спорт.инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции,чувство коллективизма.
18.	П/игры с элементами бега и метания мяча.	1		Спорт.инвентарь	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, учить играть по правилам.
19.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1		Спорт.инвентарь	Развивать командный дух, желание победить.
20.	П/игры Караси и щука.	1		мячи	Соблюдать правила и технику безопасности.
21.	Метание мяча в цель.	1		Спорт.инвентарь-мячи скакалки.	Упражнять в меткости, развивать дружеские взаимоотношения в коллективе.
22.	Веселые старты.	1		Спорт.инвентарь скакалки	Воспитывать дружеские взаимоотношения в команде. Упражнять в прыжках со скакалкой, развивать ловкость, быстроту реакции.

23.	Бег с ускорением.	1			Развивать ловкость, быстроту реакции.
24.	Бег с препятствиями.	1		мячи	Соблюдать правила и технику безопасности.
Народные игры (5 часов)					
25	П/игра «Передал – садись». Подвижные игры	1		мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
26.	Подвижные игры. Передача мяча в парах.	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
27.	Веселые старты.	1		в/мячи, спортивный инвентарь	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, развивать ловкость, выносливость.
28	РНИ «У медведя во бору», «Охотники и утки»	1		мячи	Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
29.	РНИ «Гуси-гуси», «Посадка картофеля»	1		Спортивный инвентарь	Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
Спортивные игры (5 часов)					
30.	Пионербол	1		мячи	Умение играть в спортивные игры. Отработка игровых приемов
31.	Веселый футбол.	1		мячи	Упражнять в точности передачи мяча.
32.	Мини-баскетбол	1		мячи	Упражнять в точности передачи мяча
33-34	Школьный туристический слет	2		Спорт инвентарь	Развивать дружеские взаимоотношения в коллективе, соблюдать правила и технику безопасности.

Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности « Олимпийцы среди нас» 3 класс

№	Содержание (темы, разделы)	Кол-во	Дата прове	оборудование	УУД
---	----------------------------	--------	------------	--------------	-----

п/п		часо в	дния		
	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности				
1.	Правила поведения на спорт. площадке Освоение навыков ходьбы и бега. П/игры.	1			Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Правила и техника безопасности.
Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО (3 часа)					
2.	Освоение навыков в ведении мяча.Эстафеты с мячом.	1			Развитие ловкости .Обучение ведению мяча.
3.	Эстафеты с элементами ведения и ловли мяча.	1		мячи	Совершенствовать умение ведения и ловли мяча, развивать дружеские взаимоотношения в коллективе.
4.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1		скакалки	Упражнять в прыжках со скакалкой, развивать ловкость, быстроту реакции.
Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)					
5.	Разучивание прыжков на групповой скакалке.П.игра Пустое место.	1		скакалки	Учить прыгать на групповой скакалке.
6.	Освоение навыков ведения мяча.Эстафеты с мячами.	1		б/мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(5 часов)					
7.	Подвижные игра Охотники и утки.Ловля и передача мяча.	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
8.	Мини-футбол,пионербол.	1		Ф.мячи, мячи в.	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры.

9.	Мини- баскетбол.	1		б/б мячи	Упражнять в точности ловли и передачи мяча.
10.	Футбол,пионербол.	1		мячи	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками, играть по правилам. Правила и техника безопасности.
11-12	Веселые старты.	2		Спорт.и.	Развивать ловкость, быстроту реакции.
Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(5 часов)					
13.	П/игры Два Мороза ,Караси и щука.	1			Развивать командный дух, знакомить с правилами игры.
14.	Подвижная игра Перестрелки.	1		в/б мячи	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты.
15.	Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча.	1		Спорт.инвентарь	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты, развивать чувство коллективизма,взаимовыручки.
16	П/игры Успей занять место ,Встречная эстафета.	1			Соблюдать правила и технику безопасности.
Социально-ориентирующие игры (бчасов)					
17.	Веселые старты.	1		Спорт.инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
18.	П/игры с элементами бега и метания.	1		Спорт.инвентарь	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, учить играть по правилам.
19.	П. игры с элементами прыжков.	1		Спорт.инвентарь	Развивать командный дух, желание победить.
20.	П/игры –Караси и щука , Два Мороза.	1			Соблюдать правила и технику безопасности.
21.	Встречные эстафеты.	1		Спорт.инвентарь-мячи скакалки.	Упражнять в беге, развивать дружеские взаимоотношения в коллективе.
22.	Веселые старты.	1		Спорт.инвентарь	Воспитывать дружеские взаимоотношения в команде.

				скакалки	Упражнять в прыжках со скакалкой, развивать ловкость, быстроту реакции.
Народные игры (6 часов.)					
23.	Прыжки на групповой скакалке. Подвижная игра «Горелки»	1		Спортивный инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
24.	Челночный бег. Подвижные игры с мячом.	1		мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
25	Игра «Передал – садись». Подвижные игры «Третий лишний», «Перевозчики».	1		мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.
26.	РНИ «Гуси-гуси», «Колобок».	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
27.	Веселые старты.	1		в/мячи, скакалки	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, развивать ловкость, выносливость.
28	РНИ «У медведя во бору», «Сорви лентичку», «Перекасти поле».	1		мячи	Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
Спортивные игры (6 часов)					
29.	Мини-баскетбол	1		мячи	Умение играть в спортивные игры. Отработка игровых приемов
30.	Пионербол	1		Мячи волейбольные	Умение играть в спортивные игры. Отработка игровых приемов
31.	Веселый футбол.	1		Мячи футбольные	Упражнять в точности передачи мяча.
32	Веселый волейбол	1		Мячи в.	Упражнять в точности передачи мяча
33-34	Школьный туристический слет	2		Спорт. инвент.	Развивать дружеские взаимоотношения в

					коллективе, соблюдать правила и технику безопасности.
--	--	--	--	--	---

Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности « Олимпийцы среди нас» 4 класс

№ п/п	Содержание (темы,разделы)	Кол-во часов	Дата проведения	оборудование	УУД
	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности				
1.	Правила поведения на спорт. площадке Освоение навыков ходьбы и бега. П/игры.	1			Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Правила и техника безопасности.
Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО (3 часа)					
2.	Освоение навыков в ведении мяча .Эстафеты с мячом.	1		мячи	Развитие навыков ведения мяча, скорости, ловкости.
3.	Эстафеты с элементами ведения и ловли мяча.	1		мячи	Совершенствовать умение ведения и ловли мяча развивать дружеские взаимоотношения.
4.	Совершенствование прыжков со скакалкой.Эстафеты со скакалкой.	1		скакалки	Упражнять в прыжках со скакалкой, развивать ловкость, быстроту реакции.
Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)					
5.	Разучивание прыжков на групповой скакалке.П. игра .Пустое место.	1		скакалки	Учить прыжкам на групповой скакалке, выполнять правила игры.
6.	Освоение навыков в ведении мяча. Эстафеты с м	1		б/мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику б.
Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(3 часа)					

7.	Ловля и передача мяча. П. игра Охотники и утки.	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
8.	Мини-футбол, пионербол.	1		Футб.м, мячи в-л.	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры.
9.	Мини –баскетбол.	1		б/б мячи	Упражнять в точности ловли и передачи мяча.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(7 часов)

10.	Футбол ,пионербол.	1		мячи	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками, играть по правилам. Правила и техника безопасности.
11-12	Веселые старты.	2		Спорт инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
13.	П/игры: Два Мороза, Караси и щука.	1			Развивать командный дух, знакомить с правилами игры.
14.	П. игра Перестрелка.	1		в/б мячи	Учить владению мячом, выполнять правила игры.
15.	Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча.	1		Спорт инвентарь	Учить владению мячом, выполнять правила эстафеты, развивать чувство коллективизма, взаимовыручки.
16	П/игры: Успей занять место, Встречные эстафеты.	1		в/мячи	Учить точности в передаче и ловле мяча. Соблюдать правила и технику безопасности.

Социально-ориентирующие игры (4 часа)

17.	Веселые старты.	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
18.	П/игры с элементами бега и метания мяча.	1		Спорт. инвентарь	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, учить играть по правилам.
19.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1		Спорт. инвентарь	Развивать командный дух, желание победить.
20.	П/игры : Караси и щука, Два Мороза.	1			Соблюдать правила и технику безопасности.

Народные игры (5 часов.)					
21.	Встречные эстафеты.	1		Спорт. инвентарь	Развивать ловкость, быстроту реакции.
22.	Веселые старты.	1		Спорт . инвентарь	Развивать командный дух, знакомить с правилами игры, развивать ловкость, выносливость.
23	РНИ «У медведя во бору», Горелки.	1			Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
24.	РНИ «Гуси-гуси», «Русская лапта».	1		Спорт. инвентарь	Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
25.	РНИ «Горелки», «Третий лишний»	1			Умение играть в народные игры. Отработка игровых приемов
Спортивные игры (9 часов)					
26.	Веселый футбол.	1		Мячи футб.	Упражнять в точности передачи мяча.
27.	Мини-баскетбол	1		Мячи б	Умение играть в спортивные игры. Отработка игровых приемов
28.	Пионербол	1		Мячи в	Умение играть в спортивные игры. Отработка игровых приемов
29.	Веселый футбол.	1		Мячи	Упражнять в точности передачи мяча.
30.	Веселый волейбол	1		Мячи в	Упражнять в точности передачи мяча. Отработка игровых приемов.
31.	Игра «Мяч капитану»	1		Мячи б	Умение играть в баскетбол
32.	Чемпионат веселого мяча	1		Мячи	Отработка игровых приемов
33- 34	Школьный туристический слет	2		Спорт инвент арь.	Развивать дружеские взаимоотношения в коллективе, соблюдать правила и технику безопасности.

