

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.

<b>Материально – техническое обеспечение программы</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>
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	<b>В процессе занятий</b>					
2.	Вводное занятие	4	1	1	1	1	<b>Регулятивные:</b> ·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; <b>Познавательные:</b>
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; <b>Коммуникативные:</b> -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
	<b>Итого:</b>	<b>135</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

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

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

п/п		во часо в	дения	ание	
	<b>Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности</b>				
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.
<b>Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО ( 3 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины ( 2 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости( 3 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств( 4 часа)</b>					
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.
<b>Социально-ориентирующие игры ( 12 часов)</b>					
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.
<b>Народные игры (5 часов.)</b>					
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
<b>Спортивные игры ( 3 часа)</b>					
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
	<b>Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности</b>				
1.	Правила поведения на спорт. площадке  Освоение навыков ходьбы и бега.	1			Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Правила и техника безопасности.
<b>Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО ( 3 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины ( 2 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(5 часов)</b>					
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.
<b>Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств( 4 часа)</b>					
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
<b>Социально-ориентирующие игры ( 9 часов.)</b>					
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.
<b>Народные игры (5 часов)</b>					
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
<b>Спортивные игры (5 часов)</b>					
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		
	<b>Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности</b>				
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.
<b>Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО ( 3 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины ( 2 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости( 5 часов)</b>					
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.
<b>Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств( 5 часов)</b>					
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.
<b>Социально-ориентирующие игры ( бчасов)</b>					
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.
<b>Народные игры (6 часов.)</b>					
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
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>					
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
	<b>Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности</b>				
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.
<b>Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО ( 3 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины ( 2 часа)</b>					
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.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости( 3 часа)</b>					

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.

<b>Народные игры (5 часов.)</b>					
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
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>					
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.

