

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10 ИМ. В.В.
ЖЕНЧЕНКО»

РАССМОТРЕННО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МБОУ «РСШ№10
им. В.В. Женченко»
И. А. Шаповалова
Приказ № 61-Д от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА**

«Я-чемпион»

Спортивно-оздоровительная направленность

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Ушкалова Анастасия Павловна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Уголок России» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Направленность программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального

общего образования. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Новизна и актуальность программы

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация младших школьников.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. Принимая в расчёт государственную политику и динамику состояния здоровья, учащихся в нашей школе, было принято решение о реализации программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности «Я- чемпион» для учащихся 3 и 4 класса, которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска, на здоровье обучающихся начальной школы.

Наполняемость групп

В группе на занятиях присутствуют 36 человека. Занятия могут проводиться в спортивном зале, классе, на улице.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа предназначена на 1 год обучения: 34 часа в 3 классе и 34 часа в 4 классе, 1 раз в неделю по 1 часу

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

- в неделю проводится одно занятие;

- продолжительность занятий – 40 мин (перерыв 10 мин);
- общее количество часов при изучении курса – 34 часа в год в 3 классе и 34 часа в год в 4 классе.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения учащихся;

✓ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной

деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- ✓ духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся,
- ✓ предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
Народные игры		
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.
Игры на развитие психических процессов.		
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».
8	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».
Подвижные игры		
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.
20	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.
22	Игра «Совушка», «Гуси, гуси».	Правила игры. Проведение игры.
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения: перемещение.
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.
Спортивные игры		
27	Пионербол Волейбол по упрощенным правилам Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
28	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
29	Упражнения на развитие основных физических качеств.	

Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

❖ **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

❖ **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

❖ **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Я-чемпион» - является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- **Проговаривать** последовательность действий на занятиях.

- **Учить высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, **учить работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса, группы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение

- опыта взаимодействия с окружающим миром.

- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Тематическое планирование в 3 классе

№	Тема занятия	Содержание занятия	ЦОР	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».	Народные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Русская народная игра «У медведя во бору».	М.Ф.Литвинов а «Русские народные подвижные игры» https://kao.kg/wp-content/uploads/2019/10/Литвинова-М.Ф.-Русские-народные-	5
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол	Народные игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения на развитие основных физических качеств.		

3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Горелки». Упражнения на развитие основных физических качеств.	подвижные-игры.pdf			
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО				
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО				
6	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». «Вышибалы». Подготовка и сдача норм ГТО.			В.Л.Мутко «Мини-футбол. Игра для всех» https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900110&ysclid=lmxalq9iaq185930338	1
7	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием				6
8	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.				

9	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка.		
10	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча	Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.		
11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.		
12	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».		
13	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой		3
14	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.		
15	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом».		1
16	Упражнения со скакалкой. Правила	Игра с прыжками «Попрыгунчики-		1

	игры. Проведение игры.	воробушки» «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест»		
1 7	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».		1
1 8	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		9
1 9	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями.	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 0	Совершенствовани е координации движений. Пионербол с элементами В/б	Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка»	Ю.Д.Железняк, , Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения»	
2 1	Пионербол- учебная игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	https://www.powerskater.ru/ssl/u/23/3c9b2cb10f11e9849c94d71ce35ab8/-/zheleznyak_yu_d_portnov_yu_m_i_dr_sportivnye_igry_tekhnika_t.pdf?ysclid=lmxan9uesb935534755	
2 2	Волейбол. Совершенствовани е передач мяча	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 3	Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		

2 4	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 5	Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка»	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 6	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		
2 7	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 8	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		7
2 9	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения»	
3 0	Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
3 1	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		

	упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдачи норм ГТО			
3 2	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
3 3	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
3 4	Итоговое занятие. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол	Подведение итогов		1

Поурочное планирование в 3 классе

№ урока	Тема занятия	Дата	ЦОР	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».		М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры» https://kao.kg/wp-content/uploads/2019/10/Литвинова-М.Ф.-Русские-народные-подвижные-игры.pdf	1
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол			1
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол			1
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости			1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница»			1

	ОФП для развития силовых способностей			
6	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол		В.Л.Мутко «Мини-футбол. Игра для всех» https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900110&ysclid=lmxalq9iaq185930338	1
7	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол			1
8	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол			1
9	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол			1
10	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча			1
11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.			1
12	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры			1
13	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.			1
14	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.			1
15	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.			1
16	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.			1
17	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.			1
18	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			1

19	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями.			1
20	Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б		Ю.Д.Железняк., Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения» https://www.power-skater.ru/ssl/u/23/3c9b2cb10f11e9849c94d71ce35ab8/-/zheleznyak_yu_d_portnov_yu_m_idr_sportivnye_igry_tekhnika_t.pdf?ysclid=lmxan9uesb935534755	1
21	Пионербол- учебная игра с заданиями.			1
22	Волейбол. Совершенствование передач мяча			1
23	Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б			1
24	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.			1
25	Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка»			1
26	Спортивный праздник.			1
27	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам			1
28	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			1
29	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам			Ю.Д.Железняк., Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения»
30	Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО		Ю.Д.Железняк., Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения»	1

31	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			1
32	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями.			1
33	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.			1
34	Итоговое занятие. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол			1

Тематическое планирование в 4 классе

№	Тема занятия	Содержание занятия	ЦОР	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».	Народные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Русская народная игра «У медведя во бору».	М.Ф.Литвинова «Русские подвижные игры» https://kao.kg/wp-content/uploads/2019/10/Литвинова-М.Ф.-Русские-народные-подвижные-игры.pdf	5
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол	Народные игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения на развитие основных физических качеств.		
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Горелки». Упражнения на развитие основных физических качеств.		
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости	Народные игры. Правила игры. Разучивание игры. Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для		

		подготовки и сдаче норм ГТО		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО		
6	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». «Вышибалы». Подготовка и сдача норм ГТО.	В.Л.Мутко «Мини-футбол. Игра для всех» https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900110&ysclid=lmxalq9iaq185930338	1
7	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием		6
8	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.		
9	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка.		
10	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол	Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».		

	совершенствование бросков мяча	Упражнения на развитие основных физических качеств.		
1 1	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.		
1 2	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».		3
1 3	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой		
1 4	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.		
1 5	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом».		1
1 6	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест»		1
1 7	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».		1
1 8	Инструктаж по ТБ. Пионербол	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые		

	Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
1 9	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями.	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 0	Совершенствовани е координации движений. Пионербол с элементами В/б	Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка»	Ю.Д.Железняк. , Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения»	9
2 1	Пионербол- учебная игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	https://www.powerskater.ru/ssl/u/23/3c9b2cb10f11e9849c94d71ce35ab8/-/zheleznyak_yu_d_portnov_yu_m_i_dr_sportivnye_igry_tekhnika_t.pdf?ysclid=lmxan9uesb935534755	
2 2	Волейбол. Совершенствовани е передач мяча	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 3	Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 4	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 5	Учебно- тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка»	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 6	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		

2 7	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2 8	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		7
2 9	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Ю.Д.Железняк, , Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения»	
3 0	Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
3 1	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
3 2	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
3 3	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		

3	Итоговое занятие.	Подведение итогов		
4	Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол			1

Поурочное планирование в 4 классе

№ урока	Тема занятия	Дата	ЦОР	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».		М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры» https://kao.kg/wp-content/uploads/2019/10/Литвинова-М.Ф.-Русские-народные-подвижные-игры.pdf	1
2	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол			1
3	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол			1
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости			1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей			1
6	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол		В.Л.Мутко «Мини-футбол. Игра для всех» https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900110&ysclid=lmxalq9iaq185930338	1
7	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол			1
8	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол			1

9	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол			1
10	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча			1
11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.			1
12	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры			1
13	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.			1
14	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.			1
15	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.			1
16	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры.			1
17	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.			1
18	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			1
19	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями.			1
20	Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б		Ю.Д.Железняк., Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика.	1
21	Пионербол- учебная игра с заданиями.			1
22	Волейбол. Совершенствование передач мяча			1
23	Упражнения на развитие основных физических качеств			1

	Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б		Методика обучения»	
24	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.		https://www.power-skater.ru/ssl/u/23/3c9b2cb10f11e9849c94d71ce35ab8/-/zheleznyak_yu_dportnov_yu_m_i_d_r_sportivnye_igry_tekhnika_t.pdf?ysclid=lmxan9uesb935534755	1
25	Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка»			1
26	Спортивный праздник.			1
27	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам			1
28	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			1
29	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам		Ю.Д.Железняк., Ю.М.Портнов «Спортивные игры, Техника, Тактика. Методика обучения»	1
30	Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			1
31	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО			1
32	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями.			1
33	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.			1
34	Итоговое занятие. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол			1

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Основная и дополнительная литература

1. 1.Артюхов И.А. «Архитектор своей судьбы». Красноярск. ООО «Версо»2009г.
2. 2. Астахов Ю.А. «50 великих художников» Москва. «Белый город» 1990г.
3. 3.Группа компаний «Платина» «Была война...Была Победа. Фотоальбом.
4. Красноярск в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 г» Красноярск.2005г.
5. 4. Авторы проекта Малышкин П.А., Янченко В.Н., Прохоров С.Т. «Земля Ингашская моя» Книга летопись Нижнеингашского района за 90 лет. Красноярск. «Литера – принт» 2014г.
6. 5. Авторы проекта Малышкин П.А., В Н Янченко В.Н., Прохоров С.Т «Земля Ингашская моя» История в лицах. Книга летопись Нижнеингашского района за 95 лет. Красноярск. «Литера – принт» 2019г.
7. 6. Назаров Н. «Выдающиеся люди Красноярского края» «Красноярское книжное издательство» 2014г.

8. 7. Проворов А.С. зам.главы администрации Красноярского края, «Книга Памяти». Редколлегия Красноярской краевой книги Памяти. Красноярск. ПИК «Офсет» 1996г.
9. 8. Статейнов А.П. Топонимика Сибири». Красноярск. Издательство «Буква», 2008г.

Список литературы для родителей

1. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методической конструктор. – М.: Просвещение, 2015.
2. Безруких М.М. Здоровье берегающая школа/М.: МПСИ, 2004.
3. Борисов И.П. Обеспечение здоровьерегающих технологий в школе// Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровьере. - 2-е изд. – М.: ФиС, 1990.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.

Список литературы для учащихся

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.