

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации города Канска

МБОУ ООШ № 22

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР



Макарова Е.В.

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ № 22



Кондрова Л.Д.

Приказ 207/1-о
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Курса внеурочной деятельности

«Чемпион»

(для обучающихся 1-4 классов образовательной организации)

г. Канск, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Чемпион» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, Примерными программы внеурочной деятельности. Основной образовательной программы общего начального образования МБОУ ООШ 22.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при переходе из одного класса в другой, объем и уровень знаний будет дополняться новыми спортивными играми.

Программа направлена:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр с первого года обучения.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого

интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся;

привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является увеличение количества часов на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период первых 4-х годов обучения.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 135 часов: в 1 классе - 33 часа, во 2-4 классах - по 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В 1 классе занятия продолжительностью 35 минут, в 2-4 классах 40 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет дополняться спортивными играми. Программа учитывает возрастные и половые особенности учащихся.

В программу также включены такие формы и виды деятельности работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- спортивные праздники;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемый результат:

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания ***этапа начальной подготовки*** учащиеся узнают:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***I года обучения*** учащиеся узнают

- задачи общей физической подготовки;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, лапта) и подвижных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

научатся:

- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **II года обучения** учащиеся узнают:

- правила спортивных игр (футбол, лапта);
 - историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
 - значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
 - основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;
- научатся:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, лапта).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания **III года обучения** учащиеся узнают:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;

научатся:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.

оказывать первую доврачебную помощь;

После окончания **IV годов обучения** учащиеся узнают:

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, лапта);

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

научатся:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Содержание курса

I. Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх. Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу. Олимпийские игры.

Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу. Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке. Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

II. Физическая подготовка

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств.

Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.

Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола

Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком от пола.

Ведение по прямой, по кругу, зигзагом.

Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

III. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)

Игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

Игры с ведением мяча: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

Игры с бросками мяча в цель: «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».

IV. Ознакомление с правилами игры в мини-футбол

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам. **Правила поведения во время игры.**

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	2	-	2
3	Беседы	2	-	2
4	Игры	-	28	28
	Итого	5	28	33 ч.

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности "Чемпион" в 1 классе

№ п/п	Дата	Содержание занятий	теория	практика
1		Техника безопасности (Т/Б) при занятиях подвижными играми. Разучивание игры « <i>Стань правильно</i> », « <i>Карлики и великаны</i> ».	1	
2		Разучивание игры « <i>Совушка</i> », « <i>Бег сороконожек</i> ».		1
3		Разучивание игры « <i>Белые медведи</i> », « <i>Кошки мышки</i> ».		1
4		Разучивание игры « <i>Фигуры</i> », « <i>Пингвин с мячом</i> ».		1
5		Разучивание игры « <i>Салки</i> », « <i>Сбей мяч</i> ».		1
6		Беседа личная гигиена. « <i>Летает - не летает</i> », « <i>Морская фигура</i> ».	0,5	0,5
7		« <i>Кот и мыши</i> », « <i>Угадай кто?</i> »		1
8		« <i>Эстафеты с мячом</i> », « <i>Беги и собирай</i> ».		1
9		« <i>Кто быстрее</i> », « <i>Жмурки</i> ».		1
10		« <i>Дети и медведь</i> », « <i>Гуси - лебеди</i> ».		1
11		Беседа. Твой организм. « <i>Кот проснулся</i> », « <i>День - ночь</i> »	0,5	0,5
12		Т/Б. Веселые эстафеты с предметами.	0,5	0,5
13		« <i>Птица без гнезда</i> », « <i>Красный, желтый, зеленый</i> »		1
14		« <i>Ловишки</i> », « <i>Карлики и великаны</i> ».		1
15		« <i>Пятнашки</i> », « <i>Хитрая лиса</i> ».		1
16		Веселые старты. Эстафеты с мячом.		1
17		« <i>Рак пятится назад</i> », « <i>Пингвин с мячом</i> ».		1
18		« <i>Быстро по местам</i> », « <i>Сбей мяч</i> ».		1
19		« <i>Трубочист</i> », « <i>Пчёлки</i> ».		1
20		« <i>Ручеек</i> », « <i>Красный, желтый, зеленый</i> »		1
21		« <i>Мяч среднему</i> », « <i>Рак пятится назад</i> ».		1
22		« <i>Светофор</i> », « <i>Гуси – лебеди</i> ».		1
23		« <i>Невод</i> », « <i>У ребят порядок строгий</i> ».		1
24		Беседа. Закаливание организма. « <i>Кошки мышки</i> ».	0,5	0,5

25		Зимние забавы на свежем воздухе. <i>«Космонавты», «Зима - лето».</i>		1
26		<i>«Колдунчик», «Гуси и волк».</i>		1
27		<i>«Пустое место», «Воробьи и вороны».</i>		1
28		Разучивание игры «Мини-футбол». Веселые эстафеты с мячами.	0,5	0,5
29		Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе <i>«Два мороза», «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».</i>	0,5	0,5
30		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. <i>«День и ночь», «Салки вырубалки».</i>	0,5	0,5
31		Игры на свежем воздухе. Футбол.		1
32		Спортивный праздник. Весёлые эстафеты на свежем воздухе.		1
33		Беседа. Где можно и где нельзя играть? Разучивание игры <i>«Ланта»</i>	0,5	0,5
			Итого: 33 часа	28

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	4	-	4
3	Беседы	2	-	2
4	Спортивные, подвижные игры	-	27	27
	Итого	7	27	34 ч.

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Чемпион» во 2 классе

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр Игра «Белые медведи», «Колечко»	1	0,5	0,5
2		Игры с бегом: «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»	1		1
3		Игры с бегом: «Пустое место», «Салка», «Пингвин с мячом».	1		1
4		Беседа «Личная гигиена». Эстафета «Змеиные бега»	1	0,5	0,5
5		Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
6		Игры с прыжками: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото».	1		1
7		Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик вверх», «Снайпер», «Лови мяч»	1		1
8		Беседа «Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья» Игры: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1	0,5	0,5
9		Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики» Веселые эстафеты с предметами.	1		1
10		Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки»,	1		1

		«Ванька-встанька».			
11		Игры лазанием и перелезанием: «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1		1
12		Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1		1
13		Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»	1		1
14		Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Красный, желтый, зеленый»	1		1
15		Хороводные игры: «Просо сеяли», «Зайка», «Ручеёк».	1		1
16		Хороводные игры: «Рукавичка», «Просо сеяли», «Ручеёк».	1		1
17		Веселые старты.	1		1
18		Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола	1		1
19		Упр-я и эстафеты с передачей и ловлей мяча - с ведением мяча - с бросками мяча в цель	1		1
20		Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом. Игры с передачей и ловлей мяча.	1		1
21		Игры с ведением мяча Игры с бросками мяча в цель	1		1
22		Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу	1	0,5	0,5
23		Мини - баскетбол	1		1
24		Презентация «Олимпиада. Победы и рекорды».	1	1	
25		Малые Олимпийские игры	1		1
26		Техника безопасности на занятиях по мини-футболу . «Мини-футбол».	1	0,5	0,5
27		Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол».	1		1
28		Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору»,	1		1
29		Сюжетные игры: «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Сова и птички».	1		1
30		Общеразвивающие игры: «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники», «Перетягивание каната».	1		1

31		Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: «Зима лето», «Пятнашки», «Ловля обезьян»	1	0,5	0,5
32		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры: «Салки - выручалки», «Волк во рву».	1	0,5	0,5
33		Игры в фанты: «Угадай кто?», «Тяни - пускай», «Голуби».	1		1
34		Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД: «Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»	1	0,5	0,5
			34	5	29

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	2	-	2
3	Беседы	1	-	1
4	Игры	-	30	30
	Итого	4	30	34 ч.

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Чемпион» в 3 классе

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения Олимпийских игр. Игра «Снайперы»	1	0,5	0,5
2		Игры с бегом: «Снайперы», «Пятнашки обыкновенные»	1		1
3		Беседа «Личная гигиена». Эстафета с мячом.	1	0,5	0,5
4		Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
5		Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик вверх», «Лови мяч»	1		1
6		Игры с мячом: «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1		1
7		Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1		1
8		Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1		1
9		Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»	1		1
10		Хороводные игры: «Просо сеяли», «Зайка», «Ручеёк».	1		1

11		Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола	1		1
12		Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча	1		1
13-14		Упр-я с ведением мяча Упр-я с бросками мяча в цель	2		2
15-16		Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом	2		2
17		Игры с передачей и ловлей	1		1
18		Игры с ведением мяча	1		1
19		Игры с бросками мяча в цель	1		1
20-21		Эстафеты с баскетбольным мячом	2		2
22		Правила игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу.	1	0,5	0,5
23-24		Мини - баскетбол	2		2
25-26		Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Упр-я с ведением мяча Упр-я с бросками мяча в цель	2	1	1
27-28		Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол».	2		2
29		Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. «Зима - лето», «Пятнашки», «Ловля обезьян».	1	0,5	0,5
30		Игры: «Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»...	1		1
31-32		Веселые старты с баскетбольными мячами.	2		2
33		Правила игры «Лапта». Техника безопасности при игре в «Лапту».	1	0,5	0,5
34		Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД: «Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»	1	0,5	0,5
Итого:			34	4	30

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	2	-	2
3	Беседы	1	-	1
4	Игры	-	30	30
	Итого	4	30	34 ч.

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Чемпион» в 4 классе

№ п/п	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	Тео-рия	Прак-тика
1		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Влияние физических упражнений на организм человека. Выдающиеся спортсмены нашего времени. Эстафеты.	1	0,5	0,5
2		Игры с бегом: «Снайперы», «Салки»	1		1
3		Беседа «Личная гигиена». "Веселые старты"	1	0,5	0,5
4		Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,	1		1
5		Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»	1		1
6		Игры с мячом: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1		1
7		Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1		1
8		Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Третий лишний», «Цепи кованы».	1		1
9		Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловшика»	1		1
10		Хороводные игры: «Просо сеяли», «Заинька», «Трубочист».	1		1
11		Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола	1		1
12		Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей	1		1

		мяча			
13		Упр-я с ведением мяча Упр-я с бросками мяча в цель	1		1
14		Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом	1		1
15		Игры с передачей и ловлей	1		1
16		Игры с ведением мяча	1		1
17		Игры с бросками мяча в цель	1		1
18		Эстафеты с баскетбольным мячом	1		1
19		Правила игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу.	1	0,5	0,5
20-21		Мини - баскетбол	2	0,5	1,5
22		Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1	0,5	0,5
23		Упр-я с ведением мяча	1		1
24		Упр-я с бросками мяча в цель	1		1
25-26		«Мини-футбол».	2		2
27		Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол».	1		1
28		Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: <i>«Зима - лето», «Пятнашки», «Ловля обезьян»...</i>	1	0,5	0,5
29		«Веселые старты»	1		1
30		Игры: <i>«Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»...</i>	1		1
31		Веселые старты с баскетбольными мячами.	1		1
32		Правила игры «Лапта». Техника безопасности при игре в «Лапту»	1	0,5	0,5
33		Спортивные состязания.	1		1
34		Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД: <i>«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»</i>	1	0,5	0,5
Итого:			34	4	30

Оборудование и инвентарь

№ п/н	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Авторские рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийскому движению	
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
8.	Плакаты методические	
9.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, и Олимпийского движения	
10.	Стенка гимнастическая	
11.	Скамейка гимнастическая жесткая	
12.	Маты гимнастические	
13.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
14.	Мяч малый (теннисный)	
15.	Скакалка гимнастическая	
16.	Мяч малый (мягкий)	
17.	Палка гимнастическая	
18.	Обруч гимнастический	
19.	Флажки разметочные на опоре	
20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
22.	Мячи баскетбольные	
23.	Дополнительный инвентарь	
24.	Спортивный зал игровой	

Библиографический список литературы

- Адашквичене Э.И. Баскетбол для школьников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 2006
- Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 2008
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.- 223с.

- Литвинова М.Ф. "Подвижные игры и игровые упражнения". – М. Просвещение, 2005г. -215с
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
- Пичугин С. С. Подвижные народные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / С. С. Пичугин // Начальная школа: до и после. – 2006. – № 1. – С. 26–2