

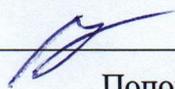
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

Заседание МО
МБОУ «СОШ №24»
Руководитель МО классов 1-4

Гумерова К.Р.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Попова Л.М.
Протокол МС №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванова М.В.
Приказ № 406 от
«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
для обучающихся 1-4 классов

Разработала: Гуляев В.А.,
Мостицкий В.В

Братск, 2024 г.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать внеурочные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»:

№	Содержание (разделы, темы)	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Развитие внимания	Индивидуальная, фронтальная, парная, групповая	«Стань правильно» «Карлики и великаны» «К своим флажкам» «У ребят порядок строгий» «Фигуры» «Флюгер» «Кот идёт» «Не ошибись!» «Птички в гнездышках»

2	Развитие быстроты	Индивидуальная, фронтальная, парная, групповая	Дети и медведи» «Гуси- лебеди» «Зима- лето» «Космонавты» «Кот проснулся» «Пчёлки» «Красная шапочка» «Кошки- мышки»
3	Комплексное развитие физических качеств	Индивидуальная, фронтальная, парная, групповая	«Через ручеёк» «Стая» «Пчёлы и медвежата» «Хитрая лиса» «Филин и пташка» «Воробушки» «Кружева»
4	Эстафеты	Индивидуальная, фронтальная, парная, групповая	«Олимпийцы среди нас» «Скачки» «Переправа» «Попади в цель» «Кузнечики» «Под дождём» «Не урони мяч»

«Илимпийские надежды»:

Теоретические сведения Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Легкоатлетические упражнения Бег на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Подвижные игры: с предметом (мячом, скакалкой, с гимнастической палкой), без предмета, игры на развитие психических процессов (Игры на развитие восприятия, на внимание, на развитие памяти, речи, мышления, коррекцию эмоциональной сферы ребёнка)

Общая физическая подготовка

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног. На месте и в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Упражнения для туловища. На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование

эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение)

Специальная физическая подготовка Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Футбол: перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двухсторонняя игра

Контрольные испытания

Челночный бег,

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа,

Поднимание туловища из положения лежа,

Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

Сила мышц ног; прыжок в длину с места;

Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого. **Участие в спортивных соревнованиях**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Футбол: перемещения, передачи, остановки, ведение, удары, двухсторонняя игра

3. Тематическое планирование

«Подвижные игры»:

1 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
1	«Стань правильно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
2	«Карлики и великаны»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
3	«К своим флажкам»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
4	«У ребят порядок строгий»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
5	«Дети и медведи»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
6	«Гуси- лебеди»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
7	«Зима - лето»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
8	«Космонавты»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
9	«Через ручеёк»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
10	«Стая»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
11	«Пчёлы и медвежата»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
12	«Хитрая лиса»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
13	«Олимпийцы среди нас»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
14	«Скачки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
15	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
16	«Попади в цель» и «Кузнечики»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
17	«Гори, гори ясно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
18	«Два мороза»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
19	«Чье отделение быстрее соберется»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
20	«Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
21	«Фигуры»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
22	«Воробушки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
23	«Под дождем»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
24	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
25	«Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
26	«Повар и котята»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая

27	«Кружева»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
28	«Кто идет»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
29	«Не урони мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
30	«Филин и пташка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
31	«Кошки, мышки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
32	«Десять и более мячей»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
33	«Кот проснулся»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
34	«Красная шапочка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
	Итого	34		

2 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
1	«Стань правильно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
2	«Карлики и великаны»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
3	«Два мороза»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
4	«У ребят порядок строгий»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
5	«Повар и котята»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
6	«Гуси- лебеди»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
7	«Красная шапочка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
8	«Космонавты»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
9	«Через ручеёк»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
10	«Хитрая лиса»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
11	«Пчёлы и медвежата»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
12	«Стая»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
13	«Олимпийцы среди нас»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
14	«Скачки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
15	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
16	«Попади в цель» и «Кузнечики»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
17	«Гори, гори ясно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
18	«К своим флажкам»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
19	«Чье отделение быстрее соберется»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
20	«Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
21	«Фигуры»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
22	«Воробушки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
23	«Под дождем»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая

24	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
25	«Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
26	«Дети и медведи»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
27	«Кружева»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
28	«Не урони мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
29	«Кто идет»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
30	«Филин и пташка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
31	«Кошки, мышки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
32	«Десять и более мячей»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
33	«Кот проснулся»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
34	«Зима - лето»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
	Итого	34		

3 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
1	«Стань правильно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
2	«Карлики и великаны»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
3	«К своим флажкам»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
4	«У ребят порядок строгий»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
5	«Дети и медведи»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
6	«Гуси- лебеди»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
7	«Зима - лето»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
8	«Космонавты»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
9	«Через ручеёк»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
10	«Стая»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
11	«Пчёлы и медвежата»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
12	«Хитрая лиса»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
13	«Олимпийцы среди нас»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
14	«Скачки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
15	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
16	«Попади в цель» и «Кузнечики»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
17	«Гори, гори ясно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
18	«Два мороза»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
19	«Чье отделение быстрее соберется»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
20	«Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая

21	«Фигуры»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
22	«Воробушки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
23	«Под дождем»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
24	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
25	«Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
26	«Повар и котята»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
27	«Кружева»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
28	«Кто идет»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
29	«Не урони мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
30	«Филин и пташка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
31	«Кошки, мышки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
32	«Десять и более мячей»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
33	«Кот проснулся»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
34	«Красная шапочка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
	Итого	34		

4 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
1	«Стань правильно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
2	«Карлики и великаны»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
3	«Два мороза»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
4	«У ребят порядок строгий»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
5	«Повар и котята»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
6	«Гуси- лебеди»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
7	«Красная шапочка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
8	«Космонавты»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
9	«Через ручеёк»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
10	«Хитрая лиса»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
11	«Пчёлы и медвежата»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
12	«Стая»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
13	«Олимпийцы среди нас»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
14	«Скачки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
15	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
16	«Попади в цель» и «Кузнечики»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
17	«Гори, гори ясно»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
18	«К своим флажкам»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая

19	«Чье отделение быстрее соберется»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
20	«Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
21	«Фигуры»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
22	«Воробушки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
23	«Под дождем»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
24	«Переправа»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
25	«Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
26	«Дети и медведи»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
27	«Кружева»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
28	«Не урони мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
29	«Кто идет»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
30	«Филин и пташка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
31	«Кошки, мышки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
32	«Десять и более мячей»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
33	«Кот проснулся»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
34	«Зима - лето»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	групповая
	Итого	34		

Подвижные игры изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 час в неделю в 1 классе — (33 часа) — 33 недели во 2-4 классе — (34 часа) — по 34 недели

«Илимпийские надежды»:

3 класс 34 часа

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Форма проведения занятия
Раздел 1. Теоретические сведения (1 час)				
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1		Беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)				
2	Челночный бег 3*10	1		Тренировочное занятие
3	Прыжок в длину с места	1		Тренировочное занятие
4	Метание мяча (1кг), метание в цель теннисного мяча.	1		Тренировочное занятие

5	Прыжки через скакалку	1		Тренировочное занятие
6	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя.	1		Тренировочное занятие
Раздел 3. Подвижные игры (5 часов)				
7	Подвижные игры «Перестрелка»	1	https://zen.yandex.ru/video/watch/626d014e5822e76d96f4eb25 https://zen.yandex.ru/video/watch/6286f9556fcca30fb3d2cf86 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/star/t/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/star/t/224007/	Тренировочное занятие
8	Подвижные игры «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
9	Подвижные игры «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
10	Подвижные игры «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
11	Подвижные игры «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
Раздел 4. Спортивные игры. Пионербол и элементы баскетбола (6 часов)				
12	Техника безопасности .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/star/t/224225/	Тренировочное занятие
13	Разбег и прыжок с двух ног с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/star/t/193670/	Тренировочное занятие
14	Прием и передача мяча	1		Тренировочное занятие

15	Нижняя и верхняя подача мяча.	1		Тренировочное занятие
16	Спортивная игра «Пионербол»	1		Тренировочное занятие
17	Эстафеты с элементами баскетбола	1		Тренировочное занятие
Раздел 5. Лыжная подготовка (6 часов)				
18	Одновременный беспшажный ход	1	https://www.youtube.com/watch?v=knO0IP43Aw	Тренировочное занятие
19	Одновременный одношажный ход	1		Тренировочное занятие
20	Одновременный двухшажный ход	1		Тренировочное занятие
21	Виды подъемов	1		Тренировочное занятие
22	Виды спусков	1		Тренировочное занятие
23	Бег на лыжах 2км	1		Тренировочное занятие
Раздел 6. Мини-футбол (5 часов)				
24	Ведение мяча с изменением направления	1		Тренировочное занятие
25	Остановка мяча. Виды.	1		Тренировочное занятие
26	Тактические действия в нападении.	1		Тренировочное занятие
27	Отработка паса «Квадрат»	1		Тренировочное занятие
28	Игра мини-футбол	1		Тренировочное занятие
Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)				

29	Эстафетный бег	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/6175/star
t/226376/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6175/star t/226376/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/6178/star
t/226262/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6178/star t/226262/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/6174/star
t/226527/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6174/star t/226527/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/5131/star
t/226553/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5131/star t/226553/	Тренировочное занятие
30	Прыжки в длину с разбега	1		Тренировочное занятие
31	Метание малого мяча	1		Тренировочное занятие
32	Бег на короткие дистанции	1		Тренировочное занятие
33	Бег на выносливость 1км	1		Тренировочное занятие
34	Бег по пересеченной местности	1		Тренировочное занятие

4 класс 34 часа (1 час*34 недели)

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Форма проведения занятия
Раздел 1. Теоретические сведения (1 час)				
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Вступительное тестирование	1		Беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)				
2	Челночный бег 3*10	1		Тренировочное занятие
3	Прыжок в длину с места	1		Тренировочное занятие

4	Метание мяча (1кг), метание в цель теннисного мяча.	1		Тренировочное занятие
5	Прыжки через скакалку	1		Тренировочное занятие
6	Гибкость. Наклон вперед из положения сидя.	1		Тренировочное занятие
Раздел 3. Подвижные игры (5 часов)				
7	Подвижная игра «Перестрелка»	1	https://zen.yandex.ru/video/watch/626d014e5822e76d96f4eb25 https://zen.yandex.ru/video/watch/6286f9556fcca30fb3d2cf86 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/	Тренировочное занятие
8	Подвижная игра «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
9	Подвижная игра «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
10	Подвижная игра «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
11	Подвижная игра «Перестрелка»	1		Тренировочное занятие
Раздел 4. Спортивные игры. Пионербол и элементы баскетбола (6 часов)				
12	Техника безопасности .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	Тренировочное занятие
13	Разбег и прыжок с двух ног с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/	Тренировочное занятие

14	Прием и передача мяча	1		Тренировочное занятие
15	Нижняя и верхняя подача мяча.	1		Тренировочное занятие
16	Спортивная игра «Пионербол»	1		Тренировочное занятие
17	Эстафеты с элементами баскетбола	1		Тренировочное занятие
Раздел 5. Лыжная подготовка (6 часов)				
18	Одновременный бесплажный ход	1	https://www.youtube.com/watch?v=knO0IP43Aw	Тренировочное занятие
19	Одновременный одношажный ход	1		Тренировочное занятие
20	Одновременный двухшажный ход	1		Тренировочное занятие
21	Виды подъемов	1		Тренировочное занятие
22	Виды спусков	1		Тренировочное занятие
23	Бег на лыжах 2км	1		Тренировочное занятие
Раздел 6. Мини-футбол (5 часов)				
24	Ведение мяча с изменением направления	1		Тренировочное занятие
25	Остановка мяча. Виды.	1		Тренировочное занятие
26	Тактические действия в нападении.	1		Тренировочное занятие
27	Отработка паса «Квадрат»	1		Тренировочное занятие
28	Игра мини-футбол	1		Тренировочное занятие
Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)				

29	Эстафетный бег	1	<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/6175/star
t/226376/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6175/star t/226376/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/6178/star
t/226262/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6178/star t/226262/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/6174/star
t/226527/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6174/star t/226527/ <a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/5131/star
t/226553/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5131/star t/226553/	Тренировочное занятие
30	Прыжки в длину с разбега	1		Тренировочное занятие
31	Метание малого мяча	1		Тренировочное занятие
32	Бег на короткие дистанции	1		Тренировочное занятие
33	Бег на выносливость 1км	1		Тренировочное занятие
34	Бег по пересеченной местности	1		Тренировочное занятие

На изучение курса внеурочной деятельности «Олимпийские надежды» отведено 68 учебных часов – 1 час в неделю в 3 классах, за год 34 часа, и по 1 часу в неделю в 4 классах, за год 34 часа.