

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет по образованию города Братска**  
**МБОУ «СОШ № 20» имени И.И. Наймушина г. Братска**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Веселова О.И.

РЕКОМЕНДОВАНО  
на заседании МС  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Председатель МС  
Назарова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ № 133  
от «31» августа 2023 г.  
директор МБОУ «СОШ №20»  
имени И.И. Наймушина  
Жигулова Н.Г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Илимпейские надежды»**  
для начального общего образования  
срок освоения программы 4 года (с 1 по 4 класс)

Направление: спортивно оздоровительное

Жигулова Наталья Григорьевна  
sp=Жигулова Наталья Григорьевна, с=RU,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 20" ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА  
НАЙМУШИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА,  
email=zhigulova-ng@yandex.ru

Братск, 2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Илимпийские надежды» для обучающихся 3-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МБОУ «СОШ № 20» имени И.И. Наймушина в соответствии с ФГОС НОО и ФОП, и программой воспитания.

На изучение курса внеурочной деятельности «Илимпийские 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.

## Содержание внеурочной деятельности «Илимпийские надежды»

### 3класс

**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**

### **4 класс**

#### **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

## **2. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

### **«Илимпейские надежды»**

#### **Личностные, метапредметные результаты освоения учебного курса**

##### **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

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности**

**3 класс 34 часа (1 час\*34 недели)**

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Форма проведения занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Теоретические сведения (1 час)</b>					
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1		Беседа	Осознанное построение речевого высказывания в устной форме.
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)</b>					
2	ОФП	5		Тренировочные занятия	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
<b>Раздел 3. Подвижные игры (5 часов)</b>					
3	Подвижные игры	5	<a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/626d014e5822e76d96f4eb25">https://zen.yandex.ru/video/watch/626d014e5822e76d96f4eb25</a> <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6286f9556fcca30fb3d2cf86">https://zen.yandex.ru/video/watch/6286f9556fcca30fb3d2cf86</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>	Тренировочные занятия	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Пионербол и элементы баскетбола (6 часов)</b>					
4	Спортивные игры	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>	Тренировочные занятия	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке

			<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/6182/star&lt;br/&gt;t/193670/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6182/star t/193670/</a>		принципы учебной дисциплины и самоорганизации
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка (6 часов)</b>					
5	Лыжная подготовка	6	<a href="https://www.y&lt;br/&gt;outube.com/w&lt;br/&gt;atch?v=-&lt;br/&gt;knO0IP43Aw">https://www.y outube.com/w atch?v=- knO0IP43Aw</a>	Тренировочн ые занятия	Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их
<b>Раздел 6. Футбол (5 часов)</b>					
6	Футбол	5		Тренировочн ые занятия	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, физические способности
<b>Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)</b>					
7	Легкая атлетика	6	<a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/6175/star&lt;br/&gt;t/226376/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6175/star t/226376/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/6178/star&lt;br/&gt;t/226262/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6178/star t/226262/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/6174/star&lt;br/&gt;t/226527/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/6174/star t/226527/</a> <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/5131/star&lt;br/&gt;t/226553/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5131/star t/226553/</a>	Тренировочн ые занятия	Побуждать обучающихся соблюдать на тренировке принципы учебной дисциплины и самоорганизации

**4 класс 34 часа (1 час\*34 недели)**

№ п/п	Тема учебного занятия	Коли честв	ЭОР/ЦОР	Форма проведени	Деятельность учителя с учетом рабочей
----------	--------------------------	---------------	---------	--------------------	--

		о часов		я занятия	программы воспитания
<b>Раздел 1. Теоретические сведения (1 час)</b>					
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1		Беседа	Осознанное построение речевого высказывания в устной форме.
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)</b>					
2	ОФП	5		Тренировочные занятия	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
<b>Раздел 3. Подвижные игры (5 часов)</b>					
3	Подвижные игры	5	<a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/626d014e5822e76d96f4eb25">https://zen.yandex.ru/video/watch/626d014e5822e76d96f4eb25</a> <a href="https://zen.yandex.ru/video/watch/6286f9556fcca30fb3d2cf86">https://zen.yandex.ru/video/watch/6286f9556fcca30fb3d2cf86</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/s tart/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/s tart/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/s tart/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/s tart/224007/</a>	Тренировочные занятия	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Пионербол и элементы баскетбола (6 часов)</b>					
4	Спортивные игры	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/s tart/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/s tart/195824/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/s tart/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/s tart/196234/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/s tart/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/s tart/196022/</a>	Тренировочные занятия	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка (6 часов)</b>					



5	Лыжная подготовка	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>	Тренировочные занятия	Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их
<b>Раздел 6. Футбол (5 часов)</b>					
6	Футбол	5		Тренировочные занятия	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, физические способности
<b>Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)</b>					
7	Легкая атлетика	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>	Тренировочные занятия	Побуждать обучающихся соблюдать на тренировке принципы учебной дисциплины и самоорганизации