

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кемеровской области - Кузбасса**  
**Управление образования Киселевского городского округа**  
**МБОУ «СОШ № 28» Киселевского ГО**

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы МБОУ  
"СОШ № 28"

---

Хвощевская С.М.  
Приказ № 405  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Здоровей-ка»**  
для обучающихся 2-4 классов

**Киселевск, 2023 год**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» имеет следующую структуру:

- 1) планируемые (предметные) результаты изучения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование; календарно-тематическое планирование

**Цель программы:** укрепление здоровья, увеличения двигательной активности, развитие физических качеств учащихся, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, воспитание личностных качеств средствами и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития. Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Все разделы программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

В программу внеурочной деятельности «Здоровейка» включен раздел «Шахматы». Шахматы в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, особенно тем из них, кто живет в сельских регионах и обучается в сельской малокомплектной школе, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как игру. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» предназначены для учащихся 1 - 4 классов средних общеобразовательных учреждений. Курс направлен на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

1.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровейка» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий.

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностные результаты*

Учащиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### *Метапредметные результаты*

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные результаты*

Учащиеся научатся:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных спортивных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- разрабатывать (придумывать) свои спортивные игры.

#### *Предметные результаты раздела «Шахматы»*

- Знать шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр; правильно определять и называть белые, чёрные шахматные фигуры; правильно расставлять фигуры перед игрой; сравнивать, находить общее и различие;
- Уметь ориентироваться на шахматной доске; понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- Знать названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила;
- Грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации; точно разыгрывать простейшие окончания.

#### **Ожидаемые результаты от внеурочной деятельности:**

- создание оптимальных условий для развития и отдыха детей;

- творческая самореализация детей;
- формирование навыков коллективной и организаторской деятельности;
- психологический комфорт и социальная защищённость каждого ребёнка;
- реализация игрового сюжета в деятельности детей.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

**(с указанием форм организации и видов деятельности)**

### **1 класс**

**Раздел 1. Подвижные игры (5 ч)** Вводное занятие. Игра «Четыре мяча». Игра «Картошка». Игра «Собачка». Игра «У медведя во бору». Игра «Филин и пташки». Игра «Палочка-выручалочка».

### **Раздел 2. Игры с элементами легкой атлетики (7 ч)**

Игра «Два мороза». Игра «Воробьи и вороны». Игра «Светофор». Игра «Камыши и щуки». Игра «Пятнашки». Игра «Лиса и охотники». Игра «Волки во рву». Игра «Али-баба». Игра «Третий лишний».

### **Раздел 3. Игры с элементами гимнастики (7 ч)**

Игра «Гусары». Игра «Кузнечики». Игра «Заколдованный замок». Игра «Зайцы на болоте». Игра «Кузнечики». Игра «Заколдованный замок». Игра «Зайцы на болоте».

### **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр (8 ч)**

Пионербол. Игра «Мяч капитану». Игра «Попади в цель». Эстафеты с мячом. Флорбол. Эстафеты с шайбой. Игра «Квадрат». Игра «Вышибала». Мини-футбол.

### **Раздел 5. Шахматная доска. (6ч)**

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Шахматные фигуры. Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

**Формы организации занятий:** игры, эстафеты, соревнования, игровые упражнения.

**Вид деятельности:** игровая, досугово-развлекательная деятельность, познавательная.

### **2 класс**

### **Раздел 1. Подвижные игры (5 ч)**

Вводное занятие «Осенний марафон». Игра «Чай-чай-выручай». Игра «День и ночь». Игра «Караси и щука». Игра «Достань мячик». Игра «Веселый зоопарк». Игра «Дружные ребята». Игра «Веселый сапожок». Игра «Непоседы».

### **Раздел 2. Игры с элементами легкой атлетики (7 ч)**

Игра «Два мороза». Игра «Воробьи и вороны». Игра «Светофор». Игра «Лиса и охотники». Игра «Волки во рву». Игра «Али-баба». Игра «Третий лишний». Игра «Пятнашки».

### **Раздел 3. Игры с элементами гимнастики (7 ч)**

Игра «Кто выше». Игра «Веселые ладошки». Игра «Красивая спина». Игра «Гусары». Игра «Кузнечики». Игра «Заколдованный замок». Игра «Зайцы на болоте». Игра «Море волнуется».

#### **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр (10 ч)**

Игра «Вызовы». Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Собачка». Пионербол. Игра «Мяч капитану». Игра «Попади в цель». Мини-баскетбол. Игра «Четыре мяча». Игра «Картошка». Эстафеты с мячом.

#### **Раздел 5. Шахматы (6ч)**

Рождение шахмат. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения. Ценность шахматных фигур.

**Формы организации занятий:** игры, эстафеты, соревнования.

**Вид деятельности:** игровая, досугово-развлекательная деятельность, познавательная.

### **3 класс**

#### **Раздел 1. Подвижные игры (7 ч)**

Вводное занятие. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи и вороны». Игра «Светофор». Русская народная игра «Краски». Русская народная игра «Гори, гори ясно». Русская народная игра «Ляпка». Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Пятнашки».

#### **Раздел 2. Игры с элементами легкой атлетики (7 ч)**

Игра «Камыши и жуки». Игра «Лиса и охотники». Игра «Волки во рву». Игра «Али-баба». Игра «Третий лишний». Игра «Пятнашки». Игра «Два мороза». Игра «Воробьи и вороны». Игра «Светофор».

#### **Раздел 3. Игры с элементами гимнастики (5 ч)**

Игра «Гусары». Игра «Кузнечики». Игра «Заколдованный замок». Игра «Зайцы на болоте». Игра «Море волнуется». Игровые упражнения с малыми мячами. Ритмическая гимнастика.

#### **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр (10 ч)**

Игра «Четыре мяча». Игра «Картошка». Игра «Собачка». Пионербол. Игра «Мяч капитану». Игра «Попади в цель». Мини-баскетбол. Эстафеты с мячом. Эстафеты с шайбой. Игра «Квадрат».

#### **Раздел 5. Шахматы (6ч)**

Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов». Борьба за центр. Безопасная позиция короля.

**Формы организации занятий:** игры, эстафеты, соревнования.

**Вид деятельности:** игровая, досугово-развлекательная, познавательная.

#### **4 класс**

##### **Раздел 1. Подвижные игры (8 ч)**

Встречная эстафета. Игра «Волк и ягненок». Игра «Кто раньше». Эстафеты со скакалкой. Игра «Смена номеров». Игра «Погоня по кругу». Игра «Перебежки». Игра «Рыбная ловля». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Прыжки по полоскам».

##### **Раздел 2. Игры с элементами легкой атлетики (5 ч)**

Игра «Камыши и щуки». Игра «Лиса и охотники». Игра «Волки во рву». Игра «Два мороза». Игра «Воробьи и вороны». Игра «Светофор».

##### **Раздел 3. Игры с элементами гимнастики (8 ч)**

Игровые упражнения с малыми мячами. Ритмическая гимнастика. Элементы гимнастики. Упражнения с элементами хореографии. Игры с лентами. Игра «Гусары». Игра «Кузнечики». Игра «Заколдованный замок». Игра «Зайцы на болоте». Игра «Море волнуется».

##### **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр (8 ч)**

Игра «Али-баба». Игра «Третий лишний». Игра «Мяч капитану». Игра «Попади в цель». «Мини-баскетбол». Эстафеты с мячом. Эстафеты с шайбой. Игра «Квадрат». Игра «Вышибала». Игра «Мини-футбол».

##### **Раздел 5. Шахматы (6ч)**

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Комбинации для достижения ничьей.

**Формы организации занятий:** игры, эстафеты, соревнования.

**Вид деятельности:** игровая, досугово-развлекательная, познавательная

### **3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:**

#### **1 класс**

| №п\п | Название раздела                  | Количество часов |
|------|-----------------------------------|------------------|
| 1    | Подвижные игры                    | 10 ч             |
| 2    | Игры с элементами легкой атлетики | 14 ч             |
| 3    | Игры с элементами гимнастики      | 14 ч             |
| 4    | Игры с элементами спортивных игр  | 16 ч             |
| 5    | Шахматы                           | 12 ч             |

|  |        |      |
|--|--------|------|
|  | Итого: | 66 ч |
|--|--------|------|

## 2 класс

| №п\п | Название раздела                  | Количество часов |
|------|-----------------------------------|------------------|
| 1    | Подвижные игры                    | 5 ч              |
| 2    | Игры с элементами легкой атлетики | 7 ч              |
| 3    | Игры с элементами гимнастики      | 7ч               |
| 4    | Игры с элементами спортивных игр  | 10 ч             |
| 5    | Шахматы                           | 6 ч              |
|      | Итого:                            | 35ч              |

## 3 класс

| №п\п | Название раздела                  | Количество часов |
|------|-----------------------------------|------------------|
| 1    | Подвижные игры                    | 7 ч              |
| 2    | Игры с элементами легкой атлетики | 7 ч              |
| 3    | Игры с элементами гимнастики      | 5 ч              |
| 4    | Игры с элементами спортивных игр  | 10 ч             |
| 5    | Шахматы                           | 6 ч              |
|      | Итого                             | 35ч              |

## 4 класс

| №п\п | Название раздела | Количество часов |
|------|------------------|------------------|
| 1    | Подвижные игры   | 8 ч              |

|   |                                   |     |
|---|-----------------------------------|-----|
| 2 | Игры с элементами легкой атлетики | 5 ч |
| 3 | Игры с элементами гимнастики      | 8 ч |
| 4 | Игры с элементами спортивных игр  | 8 ч |
| 5 | Шахматы                           | 6 ч |
|   | Итого                             | 35ч |

### Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности:

#### 1 класс

| №  | Название темы                          | кол-во часов |
|----|----------------------------------------|--------------|
| 1  | Вводное занятие. Игра «Четыре мяча».   | 2ч           |
| 2  | Игры «Картошка», «Собачка»             | 2ч           |
| 3  | «У медведя во бору».                   | 2ч           |
| 4  | Игра «Филин и пташки»                  | 2ч           |
| 5  | Игра «Палочка- выручалочка»            | 2ч           |
| 6  | Игры «Два мороза», «Воробьи и вороны». | 2ч           |
| 7  | Игры «Светофор», «Камыши и щуки».      | 2ч           |
| 8  | Игра «Пятнашки».                       | 2ч           |
| 9  | Игра «Лиса и охотники».                | 2ч           |
| 10 | Игра «Волки во рву».                   | 2ч           |
| 11 | Игра «Али-баба».                       | 2ч           |
| 12 | Игра «Третий лишний».                  | 2ч           |
| 13 | Игра «Гусары».                         | 2ч           |
| 14 | Игра «Кузнечики».                      | 2ч           |
| 15 | Игра «Заколдованный замок».            | 2ч           |
| 16 | Игра «Зайцы на болоте».                | 2ч           |
| 17 | Игра «Кузнечики».                      | 2ч           |
| 18 | Игра «Заколдованный замок».            | 2ч           |
| 19 | Игра «Зайцы на болоте».                | 2ч           |

|    |                                                            |    |
|----|------------------------------------------------------------|----|
| 20 | Пионербол.                                                 | 2ч |
| 21 | Игра «Мяч капитану».                                       | 2ч |
| 22 | Игра «Попади в цель». Эстафеты с мячом.                    | 2ч |
| 23 | Флорбол.                                                   | 2ч |
| 24 | Эстафеты с шайбой.                                         | 2ч |
| 25 | Игра «Квадрат».                                            | 2ч |
| 27 | Игра «Вышибала». Мини-футбол.                              | 2ч |
| 28 | Шахматная доска, белые и черные поля.                      | 2ч |
| 29 | Шахматная доска. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. | 2ч |
| 30 | Шахматные фигуры. Белые, черные, ладья, слон.              | 2ч |
| 31 | Шахматные фигуры. Ферзь, конь, пешка, король.              | 2ч |
| 32 | Ходы и взятие фигур.                                       | 2ч |
| 33 | Ходы и взятие фигур.                                       | 2ч |

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:

#### 2 класс

| №  | Название темы                             | кол-во час |
|----|-------------------------------------------|------------|
| 1  | Вводное занятие «Осенний марафон»         | 1ч         |
| 2  | Игры «Чай-чай-выручай», «День и ночь»     | 1ч         |
| 3  | Игры «Караси и щука», «Достань мячик».    | 1ч         |
| 4  | Игры «Веселый зоопарк», «Дружные ребята». | 1ч         |
| 5  | Игры «Веселый сапожок», «Непоседы».       | 1ч         |
| 6  | Игра «Два мороза».                        | 1ч         |
| 7  | Игра «Воробьи и вороны».                  | 1ч         |
| 8  | Игра «Светофор».                          | 1ч         |
| 9  | Игра «Лиса и охотники».                   | 1ч         |
| 10 | Игра «Волки во рву».                      | 1ч         |
| 11 | Игра «Али-баба».                          | 1ч         |
| 12 | Игры «Третий лишний», «Пятнашки».         | 1ч         |
| 13 | Игра «Кто выше».                          | 1ч         |

|    |                                                                                   |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 14 | Игра «Веселые ладошки».                                                           | 1ч |
| 15 | Игра «Красивая спина».                                                            | 1ч |
| 16 | Игра «Гусары».                                                                    | 1ч |
| 17 | Игра «Кузнечики».                                                                 | 1ч |
| 18 | Игра «Заколдованный замок».                                                       | 1ч |
| 19 | Игры «Зайцы на болоте», «Море волнуется».                                         | 1ч |
| 20 | Игра «Вызовы».                                                                    | 1ч |
| 21 | Игра «Гонка мячей по кругу».                                                      | 1ч |
| 22 | Игра «Собачка».                                                                   | 1ч |
| 23 | Пионербол.                                                                        | 1ч |
| 24 | Игра «Мяч капитану».                                                              | 1ч |
| 25 | Игра «Попади в цель».                                                             | 1ч |
| 26 | Мини-баскетбол.                                                                   | 1ч |
| 27 | Игра «Четыре мяча».                                                               | 1ч |
| 28 | Игра «Картошка».                                                                  | 1ч |
| 29 | Эстафеты с мячом.                                                                 | 1ч |
| 30 | Рождение шахмат. Шахматы проникают в Европу.                                      | 1ч |
| 31 | Чемпионы мира по шахматам.                                                        | 1ч |
| 32 | Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. | 1ч |
| 33 | Краткая и полная шахматная нотация.                                               | 1ч |
| 34 | Запись шахматной партии. Запись начального положения.                             | 1ч |
| 35 | Ценность шахматных фигур.                                                         | 1ч |

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:

#### 3 класс

| № | Название темы                                      | кол-во час |
|---|----------------------------------------------------|------------|
| 1 | Вводное занятие. Игра «Два мороза».                | 1ч         |
| 2 | Игра «Воробьи и вороны».                           | 1ч         |
| 3 | Игра «Светофор».                                   | 1ч         |
| 4 | Русские народные игры «Краски», «Гори, гори ясно». | 1ч         |
| 5 | Русская народная игра «Ляпка».                     | 1ч         |

|    |                                                           |    |
|----|-----------------------------------------------------------|----|
| 6  | Русская народная игра «Салки».                            | 1ч |
| 7  | Русская народная игра «Пятнашки».                         | 1ч |
| 8  | Игра «Камыши и шуки».                                     | 1ч |
| 9  | Игра «Лиса и охотники».                                   | 1ч |
| 10 | Игра «Волки во рву».                                      | 1ч |
| 11 | Игра «Али-баба».                                          | 1ч |
| 12 | Игры «Третий лишний», «Пятнашки».                         | 1ч |
| 13 | Игра «Два мороза».                                        | 1ч |
| 14 | Игры «Воробьи и вороны», «Светофор».                      | 1ч |
| 15 | Игры «Гусары», «Кузнечики».                               | 1ч |
| 16 | Игры «Заколдованный замок», «Зайцы на болоте».            | 1ч |
| 17 | Игра «Море волнуется».                                    | 1ч |
| 18 | Игровые упражнения с малыми мячами.                       | 1ч |
| 19 | Ритмическая гимнастика.                                   | 1ч |
| 20 | Игра «Четыре мяча».                                       | 1ч |
| 21 | Игра «Картошка».                                          | 1ч |
| 22 | Игра «Собачка».                                           | 1ч |
| 23 | Пионербол.                                                | 1ч |
| 24 | Игра «Мяч капитану».                                      | 1ч |
| 25 | Игра «Попади в цель».                                     | 1ч |
| 26 | Мини-баскетбол.                                           | 1ч |
| 27 | Эстафеты с мячом.                                         | 1ч |
| 28 | Эстафеты с шайбой.                                        | 1ч |
| 29 | Игра «Квадрат».                                           | 1ч |
| 30 | Двух- и трехходовые партии.                               | 1ч |
| 31 | Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. | 1ч |
| 32 | Принципы игры в дебюте.                                   | 1ч |
| 33 | Быстрейшее развитие фигур.                                | 1ч |
| 34 | Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов».          | 1ч |

|    |                                             |    |
|----|---------------------------------------------|----|
| 35 | Борьба за центр. Безопасная позиция короля. | 1ч |
|----|---------------------------------------------|----|

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:

#### 4 класс

| №  | Название темы                                               | кол-во час |
|----|-------------------------------------------------------------|------------|
| 1  | Встречная эстафета. Игра «Волк и ягненок».                  | 1ч         |
| 2  | Игра «Кто раньше». Эстафеты со скакалкой.                   | 1ч         |
| 3  | Игра «Смена номеров».                                       | 1ч         |
| 4  | Игра «Погоня по кругу».                                     | 1ч         |
| 5  | Игра «Перебежки».                                           | 1ч         |
| 6  | Игра «Рыбная ловля».                                        | 1ч         |
| 7  | Игра «Прыгающие воробушки».                                 | 1ч         |
| 8  | Игра «Прыжки по полоскам».                                  | 1ч         |
| 9  | Игра «Камыши и щуки».                                       | 1ч         |
| 10 | Игры «Лиса и охотники», «Волки во рву».                     | 1ч         |
| 11 | Игра «Два мороза».                                          | 1ч         |
| 12 | Игра «Воробьи и вороны».                                    | 1ч         |
| 13 | Игра «Светофор».                                            | 1ч         |
| 14 | Игровые упражнения с малыми мячами. Ритмическая гимнастика. | 1ч         |
| 15 | Элементы гимнастики.                                        | 1ч         |
| 16 | Упражнения с элементами хореографии.                        | 1ч         |
| 17 | Игры с лентами.                                             | 1ч         |
| 18 | Игры «Гусары», «Кузнечики».                                 | 1ч         |
| 19 | Игра «Заколдованный замок».                                 | 1ч         |
| 20 | Игра «Зайцы на болоте».                                     | 1ч         |
| 21 | Игра «Море волнуется».                                      | 1ч         |
| 22 | Игра «Али-баба».                                            | 1ч         |
| 23 | Игра «Третий лишний».                                       | 1ч         |
| 24 | Игры «Мяч капитану», «Попади в цель».                       | 1ч         |
| 25 | «Мини-баскетбол».                                           | 1ч         |

|    |                                                                         |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 26 | Эстафеты с мячом.                                                       | 1ч |
| 27 | Эстафеты с шайбой.                                                      | 1ч |
| 28 | Игры «Квадрат», «Вышибала».                                             | 1ч |
| 29 | Игра «Мини-футбол».                                                     | 1ч |
| 30 | Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. | 1ч |
| 31 | Тактические приемы.                                                     | 1ч |
| 32 | Двойной удар.                                                           | 1ч |
| 33 | Открытое нападение.                                                     | 1ч |
| 34 | Открытый шах. Двойной шах.                                              | 1ч |
| 35 | Комбинации для достижения ничьей.                                       | 1ч |

При составлении рабочей программы использовались:

1. Учебно-методическое пособие «Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований ФГОС НОО» В.Г. Черемисиной, КРИПК и ПРО, 2011 год
2. Материалы программы «Физическая культура» Т.В. Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год.
3. Методический конструктор «Внеурочная деятельность школьников» Д. Б. Григорьева, «Просвещение», Москва 2011 год.
4. Пособие «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО» В. С. Кузнецова, «Просвещение», Москва 2016 год.
5. Программа курса «Шахматы – школе: Для начальных классов общеобразовательных учреждений» И.Г. Сухин. (2011, 40 с.)