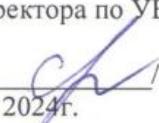


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №76»
ЗАО Северск Томской области ул. Парковая, 2а
тел. 8(3823)54-56-50, факс 8(3823) 54-65-11

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора по УВР
Протокол № 1
Захарова Ю.С./ 
от «26» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «СОШ №76»
/С.Л. Вдовина
Приказ от «26» августа 2024г.
№ 01-15-138

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса
внеурочной деятельности
«Физическая культура»

Уровень реализации рабочей программы:
базовый, расширенный, углубленный, профильный
для 1-4 классов

Северск, 2024 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Результаты освоения учебного предмета

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 мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 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 учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (33 ч)

Легкая атлетика – 9 ч.

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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Бег на дистанцию 200, 400, 800, 1000 метров без учета времени, в том числе и по слабопересеченной местности.

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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики – 5 ч.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры – 7 ч.

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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Лыжные гонки (игры на свежем воздухе, катание с горки) – 4 ч.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры на основе баскетбола 8 ч.

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

2 класс (34 ч)

Легкая атлетика – 4 ч.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка – 3 ч.

Бег на дистанцию 200, 400, 800, 1000 метров без учета времени, в том числе и по слабопересеченной местности.

Гимнастика с элементами акробатики – 6 ч.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры – 6 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (игры на свежем воздухе, катание с горки) – 6 ч.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры на основе баскетбола – 9 ч.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

3 класс

Легкая атлетика – 5 ч.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка – 3 ч.

Бег на дистанцию 200, 400, 800, 1000 метров без учета времени, в том числе и по слабопересеченной местности.

Гимнастика с элементами акробатики – 6 ч.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Подвижные игры – 7 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Лыжная подготовка (игры на свежем воздухе, катание с горки) – 6 ч.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры на основе баскетбола – 7 ч.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

4 класс (34 ч)

Легкая атлетика – 10 ч.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением в изменяющемся направлении 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением в изменяющемся направлении 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка – 3 ч.

Бег на дистанцию 200, 400, 800, 1000 метров без учета времени, в том числе и по слабопересеченной местности.

Гимнастика с элементами акробатики – 6 ч.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры – 6 ч.

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.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Лыжная подготовка (игры на свежем воздухе, катание с горки) – 4 ч.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры на основе баскетбола – 5 ч.

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС (33 ч)**

№ п\п	Тема	Дата
	Легкая атлетика (4 ч)	
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	2.09
2.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90°	5-9.09
3.	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	12-16.09
4.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	19-23.09
	Гимнастика (5 ч)	
5.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Построение в круг.	26-30.09
6.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	03-7.10
7.	Перелезание через коня.	10-14.10
8.	Перелезание через горку матов.	17-21.10
9.	Перелезание через горку матов.	31-03.11
	Подвижные игры (7 ч)	
10.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	07-11.11
11.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	14-18.11
12.	ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов»	21-25.11
13.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	28-02.12
14.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	05-09.12
15.	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	12-16.12
16.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	19-23.12
	Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)	
17.	Бросок мяча снизу на месте.	09-13.01
18.	Бросок мяча снизу на месте.	16-20.01
19.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	23-27.01
20.	Ведение мяча на месте.	30-03.02
21.	Ведение мяча в беге	06-10.02
22.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	20-24.02
	Лыжная подготовка (4ч)	
23.	Скольльзящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.	27-03.03
24.	Скольльзящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.	06-10.03
25.	Подъемы и спуски, повороты.	13-17.03
26.	Подъемы и спуски с небольших склонов	20-24.03
	Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)	
27.	Ведение мяча на месте.	05-07.04
28.	Ведение мяча в беге	10-14.04
	Легкая атлетика (5ч)	
29.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	17-21.04
30.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	24-28.04
31.	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 4-5 метров	02-05.05
32.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	08-12.05
33.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)	15.19.05 22-26.05

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС (34 Ч)**

№ п/п	Дата	Тема урока
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 Ч)		
1	2.09	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
2	5-9.09	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
3	12-16.09	Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
4	19-23.09	Прыжки Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (3 Ч)		
5	26-30.09	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
6	03-7.10	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»
7	10-14.10	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»
ГИМНАСТИКА ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (6 Ч)		
8	17-21.10	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов
9	31-03.11	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
10	07-11.11	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей

11	14-18.11	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
12	21-25.11	Опорный прыжок, лазание ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
13	28-02.12	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (6 Ч)
14	05-09.12	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	12-16.12	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	19-23.12	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посади картошку», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	09-13.01	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18	16-20.01	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19	23-27.01	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (4 Ч)
20	30-03.02	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
21	06-10.02	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
22	13-17.02	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
23	20-24.02	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей

		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 Ч)
24	27-03.03	Лыжная подготовка Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья
25	06-10.03	Лыжная подготовка Температурный режим занятий на лыжах
26	13-17.03	Лыжная подготовка Повороты переступанием на месте
27	20-24.03	Лыжная подготовка Передвижение скользящим шагом без палок
28	05-07.04	Лыжная подготовка Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж.
29	10-14.04	Лыжная подготовка Эстафеты с поворотом вокруг флажка Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (5 Ч)
30	17-21.04	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
31	24-28.04	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
32	02-05.05	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
33	08-12.05	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
34	15.19.05 22-26.05	Подвижные игры на основе баскетбола Игра в баскетбол по упрощенным правилам 5X5. Контрольные тесты.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС (34 Ч)**

№ п/п	Дата	Тема урока
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (5 Ч)		
1	2.09	Техника безопасности.
2	5-9.09	Совершенствование техники бега по короткой дистанции.
3	12-16.09	Бег 60 м Метание малого мяча на дальность.
4	19-23.09	Прыжки в длину с разбега
5	26-30.09	Круговая эстафета
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (3 Ч)		
6	03-7.10	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

7	10-14.10	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
8	17-21.10	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
		ГИМНАСТИКА (6 Ч)
9	31-03.11	Лазание и перелезание.
10	07-11.11	Лазание по гимнастической стенке .Акробатика. Упражнения в равновесии
11	14-18.11	Акробатические упражнения.
12	21-25.11	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
13	28-02.12	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
14	05-09.12	Опорный прыжок, лазание Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (7 Ч)
15	12-16.12	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	19-23.12	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	09-13.01	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18	16-20.01	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19	23-27.01	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посади картошку», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20		Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21	30-03.02	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Посади картошку», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (3 Ч)
22	06-10.02	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
23	13-17.02	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
24	20-24.02	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.

		Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 Ч)
25	27-03.03	Лыжная подготовка Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья
26	06-10.03	Лыжная подготовка Температурный режим занятий на лыжах
27	13-17.03	Лыжная подготовка Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах
28	20-24.03	Лыжная подготовка Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке
29	05-07.04 10-14.04	Лыжная подготовка Эстафеты с поворотом вокруг флажка Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м
30	17-21.04	Лыжная подготовка Эстафеты с поворотом вокруг флажка Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (4 Ч)
31	24-28.04	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
32	02-05.05	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
33	08-12.05	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
34	15.19.05 22-26.05	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС (34 Ч)

№ п\п	Тема	Дата
	Легкая атлетика – 4 ч.	
1	Ходьба с различным положением рук, под счет.	2.09
2	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	5-9.09
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м).	12-16.09
4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	19-23.09
	Кроссовая подготовка – 3 ч.	26-30.09
5	Равномерный бег (4 мин).	03-7.10
6	Равномерный бег (4 мин).	10-14.10
7	Равномерный бег (5 мин).	17-21.10
	Гимнастика с элементами акробатики – 6 ч.	
8	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	31-03.11
9	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	07-11.11
10	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	14-18.11
11	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	21-25.11
12	Перелезание через коня.	28-02.12
13	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	05-09.12
	Подвижные игры – 6 ч.	

14	ОРУ с мячом. Игры с мячом	
15	ОРУ с мячом. Игры с мячом	12-16.12
16	ОРУ. Эстафета с обручами	19-23.12
17	ОРУ. Эстафета с обручами	09-13.01
18	ОРУ. Эстафеты с мячами	16-20.01
19	ОРУ. Эстафеты с мячами	23-27.01
	Подвижные игры на основе баскетбола – 4 ч.	
20	Ловля и передача мяча на месте	30-03.02
21	Ловля и передача мяча в движении	06-10.02
22	Ловля и передача мяча на месте в четверках	13-17.02
23	Ведение мяча в движении бегом правой (<i>левой</i>) рукой	20-24.02
	Лыжная подготовка (игры на свежем воздухе, катание с горки) – 4 ч.	
24	Освоение техники лыжных ходов	27-03.03
25	Попеременный одношажный ход	06-10.03
26	Повороты переступанием в движении	13-17.03
27	Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.	20-24.03
	Подвижные игры на основе баскетбола – 1 ч.	
28	Ведение мяча с изменением скорости	05-07.04 10-14.04
	Легкая атлетика – 6 ч.	
29	Прыжок в длину с места	17-21.04
30	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	24-28.04
31	Метание в цель с 4-5 м.	02-05.05
32	Чередование ходьбы, бега (<i>бег - 70 м, ходьба -100 м</i>).	08-12.05
33	Бег. Преодоление препятствий	15.19.05
34	Бег 1000 м без учета времени	22-26.05