Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Селецкая основная общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор ОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Ю.Фазлиева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Рабочая программа**

**курсов внеурочной деятельности по физической культуре**

**«Мир спорта»**

**для 1-4 классов**

**на 2021-2022 учебный год**

**Учитель: Терентьева Юлия Александровна**

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Мир спорта» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Мир спорта» - является формирование следующих умений:

* **Определять** и **высказывать**под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): **Регулятивные УУД:**

* **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий на занятиях.
* **Учить высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). **Познавательные УУД:**

* Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса, группы.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**Коммуникативные УУД**:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* **Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;  социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение  опыта взаимодействия с окружающим миром.
* Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 О

ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ

"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО); Распоряжения Губернатора Свердловской области от 21 июля 2014 г. N 188-РГ "О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Свердловской области" и согласно плану мероприятий по реализации ВФСК ГТО в МАОУ СОШ № 4, пр. № 50-1/ОД от 22.09 2014 г, в программу курса внеурочной деятельности «Мир спорта» с целью эффективной подготовки и результативной сдаче норм ВФСК ГТО включены комплексы ОРУ и ОФП.

# Виды испытаний (тесты) и нормы I СТУПЕНЬ (1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый Серебряный Золотой | Бронзовый Серебряный Золотой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| **1.** | **Челночный бег**  **3х10 м (сек.)** | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| **или бег на 30 м**  **(сек.)** | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| **2.** | **Смешанное передвижение**  **(1 км)** | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| **3.** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| **4.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине**  **(кол-во раз)** | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-**  **во раз)** | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| **5.** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**  **(кол-во раз)** | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| **6.** | **Наклон вперед из положения стоя с**  **прямыми ногами**  **на полу** | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| **Испы 7.** | **тания (тесты) по выб Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)** | **ору**  2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **8.** | **Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)** | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| **или на 2 км** | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| **или кросс на 1 км по пересеченной местности\*** | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| **9.** | **Плавание без учета времени (м)** | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| **Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Кол-во видов испытаний**  **(тестов),**  **которые необходимо выполнить для получения знака отличия** | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| **Комплекса\*\*** | |  |  |  |  |  |  |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**1. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 120 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня  (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**Виды испытаний (тесты) и нормы II СТУПЕНЬ 3 - 4 класс 9 - 10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый Серебряный Золотой | | | Бронзовый Серебряный Золотой | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | **Бег на 60 м (сек.)** | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | **Бег на 1 км (мин., сек.)** | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | **Прыжок в длину с разбега (см)** | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | **Подтягивание из виса на высокой перекладине**  **(кол-во раз)** | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во**  **раз)** | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**  **(кол-во раз)** | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | Достать  Пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол  ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |  |
| 7. | **Метание мяча весом 150 г**  **(м)** | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | **Бег на лыжах на 1 км**  **(мин., сек.)** | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|  | **или на 2 км** | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| **или кросс на 2 км по пересеченной местности\*** | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | **Плавание без учета времени (м)** | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| **Кол-во видов испытаний**  **(тестов) в возрастной группе** | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Кол-во видов испытаний**  **(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия**  **Комплекса\*\*** | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

* 1. **Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

* 1. **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня  (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 180 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности учащиеся должны **знать**:  основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания. **уметь:**
* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать «полезные» и «вредные» продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утомлении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Нормативно-правовой и документальной базой** программы внеурочной деятельности на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

«Чемпион» - курс внеурочной деятельности для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

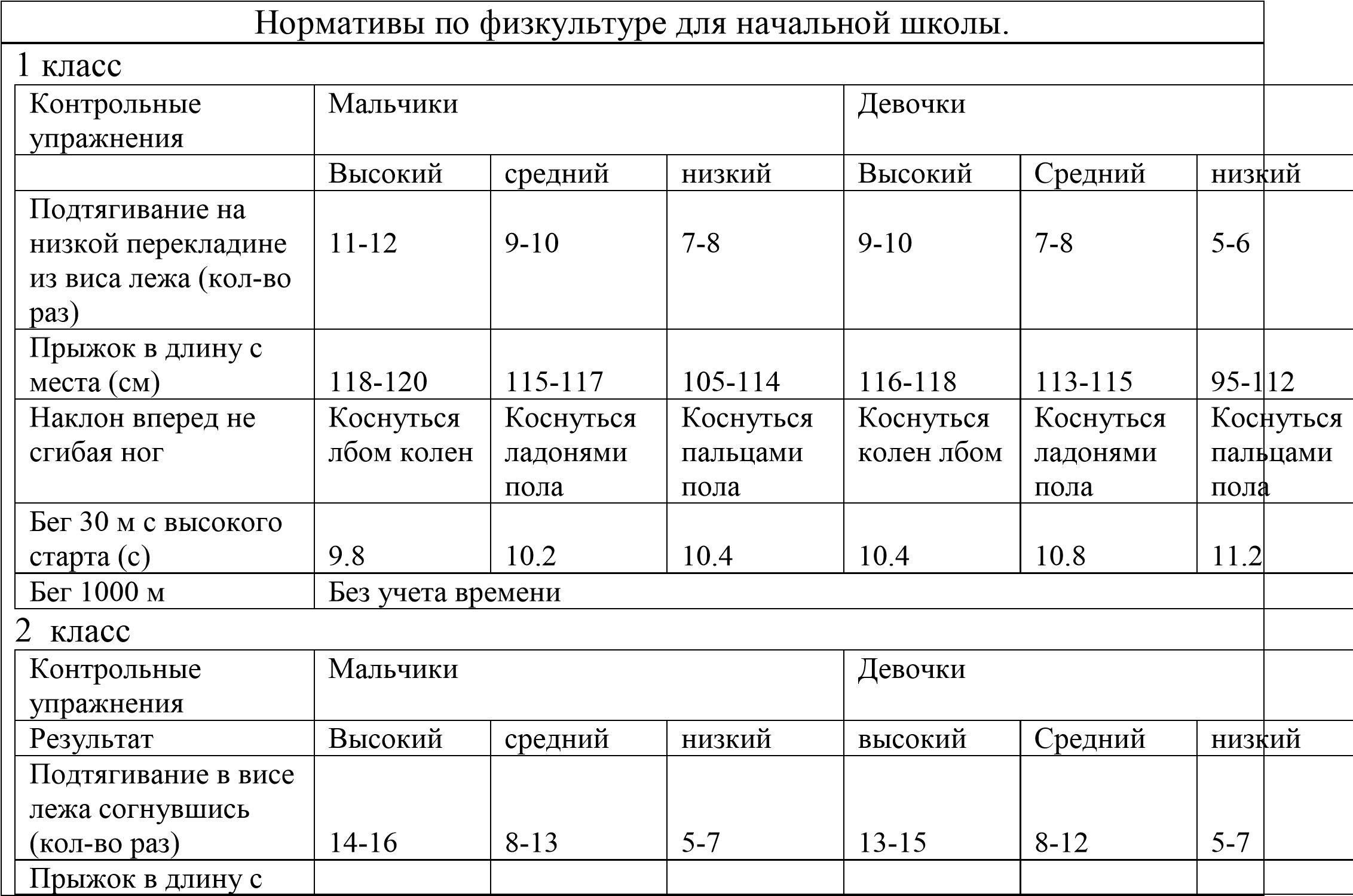
**Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.**

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

**Основные задачи:**

* повысить уровень двигательной активности;
* способствовать физическому, психическому развитию детей;
* развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
* вызвать интерес к занятию «Подвижными играми», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Программа рассчитана на 34 ч., 1 ч. в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня.

К концу учебного года учащиеся должны

понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать: разные виды подвижных игр; уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

# Содержание программы

# 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | места (см) | 143-150 | | | 128-142 | | | | 119-127 | | 136-146 | | 118-135 | | 108- | 117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | | | Коснуться ладонями пола | | | | Коснуться пальцами пола | | Коснуться колен лбом | | Коснуться ладонями пола | | Кос пал пол | нуться  ьцами а |
| Бег 30 м с высокого Старта (с) | 6.0-5.8 | | | 6.7-6.1 | | | | 7.0-6.8 | | 6.2-6.0 | | 6.7-6.3 | | 7.0- | 6.8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | |  |
| 3 класс | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | | | | | | Девочки | | | | | |  |
| Результат | высокий | | Средний | | | низкий | | | высокий | | Средний | | низкий | |  |
| Подтягивание в висе  лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | | 4 | | | 3 | | | 12 | | 8 | | 5 | |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | | 131-149 | | | 120-130 | | | 143-152 | | 126-142 | | 115-125 | |  |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | | 6.3-5.9 | | | 6.6-6.4 | | | 6.3-6.0 | | 6.5-5.9 | | 6.8-6.6 | |  |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | | 5.30 | | | 6.00 | | | 6.00 | | 6.30 | | 7.00 | |  |
| 4 класс | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Контрольные упражнения | | Мальчики | | | | | | | Девочки | | | | | |  |
| Результат | | высокий | | | Средний | | низкий | | высокий | | Средний | | низкий | |  |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз)  Подтягивание в висе  лежа согнувшись (кол-во  раз) | | 6 | | | 4 | | 3 | | 18 | | 15 | | 10 | |  |
| Бег 60 м (с) | | 10.0 | | | 10.8 | | 11.0 | | 10.3 | | 11.0 | | 11.5 | |  |
| Бег 1000 м (мин. с) | | 4.30 | | | 5.00 | | 5.30 | | 5.00 | | 5.40 | | 6.30 | |  |

Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». «Зарница», «Царь гора», «Займи место», «Салки». Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, внимание, памяти. Упражнения с обручем. Строевые упражнения; перестроение Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Упражнения со скакалкой. Катание на лыжах. Метание снежков в цель. Совершенствование координации движений. Пионербол. Передачи мяча через сетку. Вышибалы.

**2 класс**

Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». «Зарница», «Царь гора», «Займи место», «Салки». Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, внимание, памяти. Упражнения с обручем. Строевые упражнения; перестроение Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Упражнения со скакалкой. Катание на лыжах. Метание снежков в цель. Совершенствование координации движений. Пионербол. Передачи мяча через сетку. Вышибалы. Пионербол элементами В/б. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча из-под кольца, жонглирование мячом. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.

# 3 класс

Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». «Зарница», «Царь гора», «Займи место», «Салки». Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, внимание, памяти. Упражнения с обручем. Строевые упражнения; перестроение Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Упражнения со скакалкой. Катание на лыжах. Метание снежков в цель. Совершенствование координации движений. Пионербол. Передачи мяча через сетку. Вышибалы. Пионербол элементами В/б. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча из-под кольца со средней дистанции, жонглирование мячом. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.

**4 класс**

Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». «Зарница», «Царь гора», «Займи место», «Салки». Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения, внимание, памяти. Упражнения с обручем. Строевые упражнения; перестроение Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Упражнения со скакалкой. Катание на лыжах. Метание снежков в цель. Совершенствование координации движений. Пионербол. Передачи мяча через сетку. Вышибалы. Пионербол элементами В/б. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча из-под кольца со средней дистанции, жонглирование мячом. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема занятия** | **Количе ство часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ.  Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол | 1 |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь».  ОФП для развития выносливости | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница»  ОФП для развития силовых способностей | 1 |
| 6 | Упражнения с мячами. Русская народная игра | 1 |
| 7 | Круговая тренировка. Русская народная игра «Царь гора», «Займи место» | 1 |
| 8 | Русская народная игра «Салки». ОФП для развития силовых способностей | 1 |
| 9 | Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол | 1 |
| 10 | Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол | 1 |
| 11 | Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол | 1 |
| 12 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. | 1 |
| 13 | Игры на развитие мышления и речи. Совершенствование бросков мяча | 1 |
| 14 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | 1 |
| 15 | Игры на развитие мышления и речи. Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 16 | Игры на развитие воображения. | 2 |
| 17 | Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячом. | 1 |
| 18 | Упражнения и игры на внимание. Упражнения с обручем. | 1 |
| 19 | Игры на развитие воображения. | 1 |
| 20 | Инструктаж по ТБ.  Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры | 1 |
| 21 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1 |
| 22 | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 23 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | 1 |
| 24 | Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 25 | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | 1 |
| 26 | Катание на санках. Разучивание и проведение игр Правила игры. | 1 |
| 27 | Совершенствование координации движений. Пионербол. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 28 | Упражнения со скакалкой. Игры на развитие памяти. | 1 |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Пионербол ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 30 | Пионербол. Передачи мяча через сетку. | 1 |
| 31 | Пионербол. Совершенствование подач мяча. | 1 |
| 32 | Упражнения на развитие основных физических качеств. Вышибалы. | 1 |
| 33 | Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Спортивные игры. «Вышибалы» | 1 |

# 2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема занятия** | **Количе ство часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол | 1 |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь».  ОФП для развития выносливости | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница»  ОФП для развития силовых способностей | 1 |
| 6 | Упражнения с мячами. Русская народная игра | 1 |
| 7 | Круговая тренировка. Русская народная игра «Царь гора», «Займи место» | 1 |
| 8 | Русская народная игра «Салки». ОФП для развития силовых способностей | 1 |
| 9 | Игры на развитие восприятия. Игры с мячом. Футбол | 1 |
| 10 | Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол | 1 |
| 11 | Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол | 1 |
| 12 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. | 1 |
| 13 | Игры на развитие мышления и речи. Совершенствование бросков мяча | 1 |
| 14 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | 1 |
| 15 | Игры на развитие мышления и речи. Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 16 | Игры на развитие воображения. | 1 |
| 17 | Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячом. | 1 |
| 18 | Упражнения и игры на внимание. Упражнения с обручем. | 1 |
| 19 | Игры на развитие воображения. | 1 |
| 20 | Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячами. | 1 |
| 21 | Инструктаж по ТБ.  Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры | 1 |
| 22 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1 |
| 23 | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 24 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | 1 |
| 25 | Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 26 | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | 1 |
| 27 | Катание на санках. Разучивание и проведение игр Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 28 | Совершенствование координации движений. Пионербол. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 30 | Пионербол. Передачи мяча через сетку. | 1 |
| 31 | Пионербол. Совершенствование подач мяча. | 1 |
| 32 | Упражнения на развитие основных физических качеств. Вышибалы. |  |
| 33 | Спортивные игры. Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 34 | Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Спортивные игры. «Вышибалы» | 1 |

# 3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема занятия** | **Количе ство** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол | 1 |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей | 1 |
| 6 | Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол | 1 |
| 7 | Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол | 1 |
| 8 | Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол | 1 |
| 9 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол | 1 |
| 10 | Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяча | 1 |
| 11 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | 1 |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры | 1 |
| 13 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 15 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | 1 |
| 16 | Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 17 | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | 1 |
| 18 | Катание на санках. Разучивание и проведение игр Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 19 | Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 20 | Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 21 | Пионербол- учебная игра с заданиями. | 1 |
| 22 | Волейбол. Совершенствование передач мяча | 1 |
| 23 | Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры.  Проведение игры. Пионербол элементами В/б | 1 |
| 24 | Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча. | 1 |
| 25 | Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка» | 1 |
| 26 | Спортивный праздник. | 1 |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 29 | Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 30 | Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 31 | Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 32 | Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями. | 1 |
| 33 | Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол | 1 |

# 4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема занятия** | **Количе ство часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Русская народная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ.  Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол | 1 |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол | 1 |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь».  ОФП для развития выносливости | 1 |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница»  ОФП для развития силовых способностей | 1 |
| 6 | Упражнения с мячами. Русская народная игра | 1 |
| 7 | Круговая тренировка. Русская народная игра «Царь гора», «Займи место» | 1 |
| 8 | Русская народная игра «Салки». ОФП для развития силовых способностей | 1 |
| 9 | Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол | 1 |
| 10 | Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол | 1 |
| 11 | Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол | 1 |
| 12 | Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. | 1 |
| 13 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 15 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | 1 |
| 16 | Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры. | 1 |
| 17 | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | 1 |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. | 1 |
| 20 | Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б | 1 |
| 21 | Пионербол- учебная игра с заданиями. | 1 |
| 22 | Волейбол. Совершенствование передач мяча | 1 |
| 23 | Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры.  Проведение игры. Пионербол элементами В/б | 1 |
| 24 | Круговая тренировка Пионербол элементами В/б | 1 |
|  | Подача мяча. |  |
| 25 | Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами В/б «Картошка» | 1 |
| 26 | Спортивный праздник. | 1 |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 29 | Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 30 | Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 31 | Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО | 1 |
| 32 | Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями. | 1 |
| 33 | Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол | 1 |