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  |