МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Кимовский район

МКОУ Хитровщинская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  учителей-предметников  Руководитель ШМО  Жукова Наталия Васильевна  протокол № 6  от «15» июня 2022 |  | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Черашева Ольга Владимировна  Приказ № 49/1 от 15 июня 2022 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

**«Общая физическая подготовка»**

1-4 классы

с. Хитровщина, 2022 год

Составитель Ишутина Г.А., учитель начальных классов

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по физической культуре, на основе авторской программы «Физическая культура. 1-4 классы», автор В. И. Лях.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 1-4 классы, В.И. Лях, М. Просвещение.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач: укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа в соответствии с учебным планом рассчитана на 127 часов, из расчёта 1 час в неделю; в 1 классе – 66 ч (33 учебные недели), во 2-4 классах – по 34 часа.

В связи со «ступенчатым» режимом обучения в 1 классе количество часов в 1 классе

уменьшено на 8 часов и составляет 25 часов

**2. Содержание курса**

Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Подвижные игры.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж.

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием, подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км, передвижение на лыжах до 1,5 км.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции до 2,5 км.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой 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.

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

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

На материале лёгкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положении; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

На материале спортивных подвижных игр. Развитие быстроты: выполнение беговых

упражнений с максимальной скоростью. Развитие выносливости: бег в режиме умеренной интенсивности.

**3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие:

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1

класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

**2 класс**

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса

должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**4 класс**

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся

IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской

армии;

- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Количество**  **часов** | Основные виды деятельности |
| **Гимнастика с**  **элементами**  **акробатики** | **35** | Различать и выполнять строевые команды:  «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,  «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.  Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.  Осваивать технику кувырка вперед в упор присев.  Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и  группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности.  Осваивать технику выполнения стойки на лопатках.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических  упражнений и комбинаций. |
| **Легкая атлетика** | **28** | Применять вариативные упражнения в ходьбе для  развития координационных способностей.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых  упражнений.  Применять беговые упражнения для развития коор-  динационных, скоростных способностей.  Выбирать индивидуальный темп передвижения,  контролируют темп бега по частоте сердечных  сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе  освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные  формы занятий по физической культуре.  Применять прыжковые упражнения для развития  скоростно-силовых и координационных способностей.  Закреплять в играх навыки прыжков и развивают  скоростно-силовые и координационные способности.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий. |
| **Лыжная**  **подготовка** | **24** | Применять правила подбора одежды для занятий  лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на  лыжах.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах  ступающим шагом.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах  скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных  прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с  учетом правил и требований безопасности.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Уметь правильно выполнять, Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.  Выполнять ступающий лыжный шаг, скользящий шаг на лыжах с палками.  Передвигаться на лыжах. Выполнять скользящий шаг без палок.  Передвигаться на лыжах. Выполнять спуск в средней стойке  Передвигаться на лыжах. Выполнять скользящий  шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.  Выполнять одновременный бесшажный ход.  Выполнять подъем «лесенкой», поворот переступанием  Выполнять одновременный бесшажный ход,  попеременный двухшажный ход. |
| **Подвижные**  **игры** | **40** | Называть правила подвижных игр и выполнять их в  процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и  игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Регулировать эмоции в процессе игровой  деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в  условиях игровой деятельности. Проявлять качества  силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники  безопасности во время проведения подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего  и капитана команды.  Использовать подвижные игры для организации  активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего  и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек.  Использовать подвижные игры для организации  активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего  и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. |
| **Общее**  **количество**  **часов** | **127** |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Гимнастика с  элементами  акробатики | 5 | 10 | 10 | 10 |
| Легкая атлетика | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Лыжная  подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Подвижные игры | 7 | 11 | 11 | 11 |
| **Общее**  **количество часов** | 25 | 34 | 34 | 34 |

**Календарно – тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
| 1. | Легкая атлетика.  Строевые команды «налево», «направо», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси – лебеди». | 1 | 07.09. |
| 2 | Легкая атлетика.  Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Два Мороза». | 1 | 14.09. |
| 3 | Легкая атлетика.  Разминка, направленная на развитие координации движений.  Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во  рву». |  | 21.09. |
| 4 | Легкая атлетика.  Разминка с гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого  разбега. Подвижная игра «бегуны и прыгуны». | 1 | 28.09. |
| 5 | Легкая атлетика.  Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  Подвижная игра «Хвостики» | 1 | 05.10. |
| 6 | Легкая атлетика.  Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3\*10 м.  Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | 1 | 12.10. |
| 7 | Легкая атлетика.  Разминка, направленная на развитие координации движений.  Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра  «Бросай далеко, собирай быстрее». | 1 | 19.10. |
| 8 | Гимнастика с элементами акробатики.  Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона  вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза».  Упражнения на запоминание временного отрезка. | 1 | 26.10. |
| 9 | Гимнастика с элементами акробатики.  Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема  туловища из положения лежа 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».  Упражнения на запоминание временного отрезка. | 1 | 09.11. |
| 10 | Гимнастика с элементами акробатики.  Разминка, направленная на развитие координации движений.  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.  Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 16.11. |
| 11 | Гимнастика с элементами акробатики.  Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время.  Подвижная игра «Охотники и зайцы». | 1 | 23.11. |
| 12 | Гимнастика с элементами акробатики. Разминка на матах.  Группировка. Перекаты. Разминка со стихотворным сопровождением. | 1 | 30.11. |
| 13 | Лыжная подготовка. Организационно - методические требования,  посвященные лыжной подготовке.  Проверка лыжной формы, инвентаря. Ступающий лыжный шаг. | 1 | 07.12 |
| 14 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах без палок.  Переноска лыж под рукой. Ступающий лыжный шаг без палок.  Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 | 14.12. |
| 15 | Лыжная подготовка. Повороты переступанием на лыжах без палок.  Переноска лыж под рукой. Ступающий лыжный шаг без палок.  Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на  лыжах без палок | 1 | 21.12. |
| 16 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах с палками.  Переноска лыж под рукой. Ступающий лыжный шаг без палок.  Скользящий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах с  палками. | 1 | 28.12. |
| 17 | Лыжная подготовка. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.  Ступающий лыжный шаг без палок. Скользящий шаг на лыжах с  палками. Спуск со склона в основной стойке. | 1 | 18.01. |
| 18 | Лыжная подготовка. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.  Ступающий лыжный шаг без палок. Скользящий шаг на лыжах без  палок. Спуск со склона в основной стойке. Подъем на склон  «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением. | 1 | 25.01. |
| 19 | Подвижные игры. Разминка с мячами. Упражнение с мячами в парах:  ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | 01.02. |
| 20 | Подвижные игры.  Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная  игра  « Белочка –защитница». | 1 | 08.02. |
| 21 | Подвижные игры.  Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами.  Подвижная игра «Котел». | 1 | 15.02. |
| 22 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом.  Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты. | 1 | 22.02. |
| 23 | Подвижные игры. Подвижная игра «Точно в цель».  Разминка с мячом в движении по кругу. Броски через волейбольную  сетку на дальность. | 1 | 01.03. |
| 24 | Подвижные игры. Подвижные игры для зала.  Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение».  Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие. | 1 | 15.03. |
| 25 | Подвижные игры. Командная подвижная игра «Хвостики».  Разминка, направленная на развитие координации движений.  Подвижные игры «Хвостики», «Совушка». | 1 | 22.03. |

**Календарно – тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики.  Круговая тренировка.  Повторение разминки, направленной на сохранение правильной  осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной  игры «Волшебные ёлочки». | 1 |  |
| 2 | Разучивание разминки с гимнастической палкой, знакомство с первой  помощью при травмах, проведение упражнений на внимание на матах | 1 |  |
| 3 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, совершенствование  техники выполнения стойки на голове, проведение подвижной игры  «Белочка – защитница». |  |  |
| 4 | Повторение различных вариантов перелезаний, проведение  упражнения на внимание.  Проведение подвижной игры «Белочка – защитница». | 1 |  |
| 5 | Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении  Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в  скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия». | 1 |  |
| 6 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке.  Проведение разминки в движении, повторение техники выполнение  виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастической стенке,  повторение подвижной игры «Медведи и пчёлы», проведение игр по  желанию детей. | 1 |  |
| 7 | Круговая тренировка. Совершенствование выполнения виса на время  Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная  проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и  перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники  выполнения стойки на голове | 1 |  |
| 8 | Тестирование виса на время.  Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска  набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на  время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель». | 1 |  |
| 9 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.  Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости,  тестирование наклона вперёд из положения стоя, повторение  подвижной игры «Бездомный заяц». | 1 |  |
| 10 | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости,  тестирование наклона вперёд из положения стоя, повторение  подвижной игры «Бездомный заяц». | 1 |  |
| 11 | Легкая атлетика. Развитие физических качеств.  Повторение разминки, направленной на развитие координации  движений. Знакомство с понятиями , обозначающими физические  качества. Подвижная игра «Командные хвостики». | 1 |  |
| 12 | Ловля и броски малого мяча в парах. Повторение разминки с малыми  мячами, разучивание бросков и ловля малого мяча в парах,  разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками». | 1 |  |
| 13 | Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча; броски мяча в корзину  Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники  ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада  города». | 1 |  |
| 14 | Ведение мяча, ведение мяча; броски мяча в корзину  повторение подвижной игры «Вышибалы».  Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения  мяча. Проведение подвижной игры «Ночная охота». | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча, ведение мяча; броски мяча в корзину  повторение подвижной игры «Вышибалы».  Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения  мяча. Проведение подвижной игры «Ночная охота». | 1 |  |
| 16 | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в  баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска  мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение  подвижной игры «Вышибалы». | 1 |  |
| 17 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Повторение  круговой разминки.  Повторение подвижной игры «Вышибалы». | 1 |  |
| 18 | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с  палками.  Повторение техники работы рук с лыжными палками,  совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом  на лыжах без палок. Повторение техники ходьбы ступающим и  скользящим шагом на лыжах с палками. | 1 |  |
| 19 | Торможение падением на лыжах с палами.  Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без,  повторение техники торможения падением, разучивание подвижной  игры «Салки на снегу» | 1 |  |
| 20 | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  Совершенствование техники передвижения на лыжах, подвижная игра  на лыжах «Салки на снегу». | 1 |  |
| 21 | Совершенствование техники передвижения на лыжах, подвижная игра  на лыжах «Салки на снегу». | 1 |  |
| 22 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.  Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах. | 1 |  |
| 23 | Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах.  Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение  техники подъёма «полуёлочкой», повторение техники спуска под  уклон в основной стойке | 1 |  |
| 24 | Подвижные игры.  Подвижные игры на движение.  ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей. | 1 |  |
| 25 | Подвижные игры на движение  ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-  силовых способностей. | 1 |  |
| 26 | Подвижные игры на движение.  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие  скоростносиловых способностей. |  |  |
| 27 | Подвижные игры на движение. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам»,  «Вол во рву». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно- силовых  способностей. |  |  |
| 28 | Подвижные игры с элементами баскетбола. ОРУ с мячом.  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой  рукой в движении шагом и бегом.  Игра «Передал - садись».  Развитие координационных способностей. |  |  |
| 29 | Подвижные игры с элементами баскетбола.  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение  на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок  двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей. |  |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и  повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по  воротам. Игра «Точная передача». |  |  |
| 31 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча  по прямой с остановками. Игра «Точная передача». |  |  |
| 32 | Подвижные игры с элементами футбола  Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по  неподвижному мячу, игра в «мини-футбол». |  |  |
| 33 | Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с  заданным темпом и скоростью. |  |  |
| 34 | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке в три приема.  Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч»  Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики.  Прыжки с продвижением вперед.  Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!».  «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Перекаты и группировка  с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 |  |
| 2 | Акробатика. Перекаты и группировки.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-  3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие  координационных способностей | 1 |  |
| 3 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа  на спине. Игра «Что изменилось?» |  |  |
| 4 | Кувырки вперёд и назад.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за  головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из  положения лежа на спине. Игра «Совушка». | 1 |  |
| 5 | Висы. Строевые  Упражнения. Прыжки со скакалкой.  Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.  ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |  |
| 6 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.  Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на  гимнастической скамейке | 1 |  |
| 7 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра  «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 8 | Опорный прыжок. лазание. Бег,  упражнения в равновесии, высокий старт с последующим ускорением  Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, Игры | 1 |  |
| 9 | Опорный прыжок. лазание. Бег,  упражнения в равновесии, высокий старт с последующим ускорением  Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами | 1 |  |
| 10 | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке  гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание  танцевальных шагов. | 1 |  |
| 11 | Лыжная подготовка.  Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в  средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |  |
| 12 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке,  подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | 1 |  |
| 13 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры  на лыжах. | 1 |  |
| 14 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| 15 | Подъем  «лесенкой»,  поворот  переступанием.  Попеременный  двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение  дистанции 1 км. | 1 |  |
| 16 | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.  Игры на лыжах. | 1 |  |
| 17 | Легкая атлетика  Ходьба и бег. Беговые упражнения: из разных исходных положений;  челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью  60 м. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| 18 | Ходьба и бег. Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт с  последующим ускорением.  Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1 |  |
| 19 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.  Прыжок с высоты. Игра «Гуси-лебеди».  Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 20 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.  Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра  «Прыгающие воробушки».  Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 21 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-  силовых качеств | 1 |  |
| 22 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-  силовых качеств. | 1 |  |
| 23 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70  м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |
| 24 | Подвижные игры на движение  ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.  Развитие скоростносиловых способностей. | 1 |  |
| 25 | Подвижные игры на движение  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие  скоростносиловых способностей | 1 |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой  рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра  «Передал - садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 27 | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение  на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок  двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей. |  |  |
| 28 | Подвижные игры с элементами футбола  Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и  повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам.  Игра «Точная передача». |  |  |
| 29 | Подвижные игры с элементами футбола  Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по  неподвижному мячу, игра в «мини-футбол». |  |  |
| 30 | Подвижные игры  Вводный урок. Техника безопасности при проведении подвижных  игр. ОРУ. Игры:«Пустое место», «Белые медведи». Развитие  скоростно - силовых способностей. |  |  |
| 31 | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Пустое место»., «Белые медведи». Развитие скоростно -  силовых способностей. |  |  |
| 32 | Подвижные игры  ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 33 | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета  «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качест |  |  |
| 34 | Подвижные игры на основе баскетбола  ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Развитие  координационных способностей. |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата |
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии  Вводный урок. Техника безопасности при проведении занятий по  гимнастике. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение  команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | 1 |  |
| 2 | Упражнения в равновесии. Строевые действия в шеренге и колонне;  выполнение строевых команд.  ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат  стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!»  «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие  координационных способностей. Игра « Что изменилось» | 1 |  |
| 3 | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых  команд.  ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»  «Вольно!» «Кругом!». Перестроение из колонны по одному в колонну  по два, по три. |  |  |
| 4 | Отжимание. Подъем туловища из положения «лежа на спине»  ОРУ. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»  «Вольно!» «Кругом!». Игра «Вышибалы» | 1 |  |
| 5 | Гимнастика. Висы.  ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |
| 6 | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись  ОРУ. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра  «Кованы, раскованы». Развитие силовых качеств. | 1 |  |
| 7 | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись  ОРУ. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра  «Кованы- раскованы». Развитие силовых качеств. | 1 |  |
| 8 | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке  ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке в три приема.  Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов,  вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее  мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 9 | Гимнастика. Висы  ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 1 |  |
| 10 | Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись  ОРУ. Подтягивание. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра  «Кованы, раскованы». Развитие силовых качеств. | 1 |  |
| 11 | Легкая атлетика.  Бег по пересеченной местности.  Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100  ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы  упражнений на развитие выносливости. | 1 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100  ходьба). Игра «третий лишний». Развитие выносливости. | 1 |  |
| 13 | Бег по пересечённой местности.  Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100  ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы  упражнений на развитие выносливости | 1 |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности  Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100  ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | 1 |  |
| 15 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».  Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в  процессе выполнения физических упражнений. | 1 |  |
| 16 | Прыжки. Тройной прыжок с места.  Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву» Развитие  скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств  на выполнение норм ГТО | 1 |  |
| 17 | Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на  заданное расстояние  Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие  скоростно-силовых способностей | 1 |  |
| 18 | Лыжная подготовка.  Попеременный двухшажный ход с палками  Формирование навыков ходьбы на лыжах, выполнение строевых  упражнений на лыжах, «Разминка лыжника». Игра «Не задень!».  Торможение плугом | 1 |  |
| 19 | Одновременный двухшажный ход  Краткие требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой,  формирование навыков передвижения на лыжах, игра «Не задень» | 1 |  |
| 20 | Совершенствование техники попеременного и одновременного  двухшажного хода.  Формирование представления о правилах поведения на школьных  спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на  лыжах. Ознакомление с техникой выполнения строевых упражнений  на лыжах, разучивание комплекса упражнений «Разминка на  лыжника» . Катание с горок в разных стойках с поворотами  переступанием в конце спуска. | 1 |  |
| 21 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»  Закрепление техникипередвижения на лыжах (передвижение  приставными шагами влево-вправо, скрепление лыжи и палки;  передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»;  высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным  двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и  «лесенкой). Дистанция 2 км. | 1 |  |
| 22 | Совершенствование техники передвижения на лыжах  Повторение правил безопасного поведения при занятиях физической  культурой в зимний период года, совершенствование навыков ходьбы  на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закрепление выполнение  строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг  пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствование технику  выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать  выносливость (п/и «Два мороза»). | 1 |  |
| 23 | Совершенствование техники попеременного и одновременного  двухшажного хода  Формирование представления о правилах поведения на школьных  спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на  лыжах. Ознакомление с техникой выполнения строевых упражнений  на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте  и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений  «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 2 км в  медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами  переступанием в конце | 1 |  |
| 24 | Подвижные игры  Вводный урок. Техника безопасности при проведении подвижных игр.  ОРУ. Игры:«Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно -  силовых способностей | 1 |  |
| 25 | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Пустое место»., «Белые медведи». Развитие скоростно -  силовых способностей | 1 |  |
| 26 | Подвижные игры  ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета  «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 27 | Подвижные игры на основе баскетбола  ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-  баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 28 | Подвижные игры на основе баскетбола  ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-  баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 29 | Подвижные игры на основе баскетбола  ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Эстафеты. Развитие координационных  способностей. |  |  |
| 30 | Подвижные игры на основе баскетбола  ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в  мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 31 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных  способностей. |  |  |
| 32 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Эстафеты с мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. |  |  |
| 33 | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Игра «Охотники». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. |  |  |
| 34 | ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя  руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в  мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |