

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ФИЛОФЕЯ,
МИТРОПОЛИТА ТОБОЛЬСКОГО"

РАССМОТРЕНА

на школьном МО классных руководителей
рук. метод. объединения Гриднева И. С.
(протокол от 13 мая 2020г. №5)

УТВЕРЖДЕНА

приказом
НОЧУ Филофеевская
гимназия
13 мая 2020 г. № 108

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по ВР Гриднева И. С.
13 мая 2020 г.

ПРИНЯТА

педагогическим советом НОЧУ Филофеевская гимназия
(протокол от 13. 05. 2020г. № 5)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Начальное общее образование

Срок освоения – 2 года

Класс: 3 - 4

Авторы – составители: Мартюченко Л. А., Мелентьева Н. В., Хомко Л. Н.,
Щербакова Л. А.

Разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, с использованием учебного пособия «Физическая культура. 1-4 классы», В. И. Лях. М.: Просвещение, 2020.

г. Новый Уренгой
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «ОФП» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, с использованием учебного пособия «Физическая культура. 1-4 классы», В. И. Лях, М.: Просвещение, 2020.

Программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 3-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Общая характеристика учебного курса

Программа направлена на:

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- реализацию принципа вариативности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спорту и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников 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 физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП выделяется 68 часов, в 3 и 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. Также на занятиях используются задачи разной сложности. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и

формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе принципов:

- обучения
- наглядности
- сознательности и активности
- систематичности
- доступности
- спортивной-тренировки

Методы организации занятия:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),
- наглядные,
- повторный метод,
- метод активизации,
- игровой,
- соревновательный.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание программного материала

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

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

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

Акробатические комбинации.

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.

Легкая атлетика.

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

На материале лыжной подготовки:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание учебного материала.

Сетка часов при одном занятии в неделю (3,4 класс).

№ п/п	Тема	Количество часов	
		3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.	в процессе занятий	
2	Лёгкая атлетика.	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6
4	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	13	6 7
5	Лыжная подготовка	5	5
6	Вариативная часть	8	8
7	Подвижные игры	в процессе занятий	
	Всего	34	34

Планируемые результаты изучения учебного предмета

3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 3 класса **должны иметь представление:**

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Должны 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, баскетбол и волейбол;
- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование

№	Раздел	Тема урока	Планируемые образовательные результаты
1	Лёгкая атлетика	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции. Игра «Пустое место»	Ознакомиться с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2		Разновидности челночного бега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и в цель. Круговая эстафета.	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3		Бег из разных исходных положений. Бег – 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность полёта. Игра «Вышибалы»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании
4		Прыжки в длину по ориентирам. Преодоление 2-3 препятствий. Игра «Третий лишний»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь - преодолевать различные препятствия.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию
6		Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей.
7		Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
8		Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля,

		движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	ведение, броски).	
9		Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
10		Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (0.5кг) из положения, стоя от груди и из-за головы.	Уметь - преодолевать различные препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков.	
11	Гимнастика	Упражнения на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату.	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату.	
12		Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации	
13		Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Подвижные игры.	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Описывают правила игры, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
14		Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.	
15		Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов.	Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.	
16		Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Развивающие игры.	Выполнять акробатические элементы в комбинации. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
17		Лыжная подготовка	Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двушажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
18			Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двушажный ход с палками. Игры по заданию.		Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.	
20	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.		Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.	
21	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.	
22	Подвижные игры с	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля,	

	элементами баскетбола	в мини-баскетбол.	ведение, броски)
23		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом в процессе подвижных игр.
24		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч ловцу»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
25		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом во время игры в мини-баскетбол.
26		Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
27		Передача мяча в парах с отскоком от пола. Передача мяча в движении в треугольниках, четвёрках. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
28		Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведения мяча с изменением направления. Учебные игры.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
29	Лёгкая атлетика.	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Выявляют и устраняют характерные ошибки.
30		Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафета с использованием длинной скакалки.	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
31		Бег с высокого старта - 20 м Метание мяча на дальность, отскока от стены. Игра «Шишки, желуди, орехи»	Бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
32		Повторить технику метания мяча с места на дальность полёта. Линейные эстафеты. Игра «Пустое место»	Уметь - правильно выполнять движения при метании различными способами.
33		Преодоление 2-3 препятствий. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь – бегать с максимальной скоростью; правильно выполнять основные движения в метании. Преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач.
34		«Веселые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга

4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 4 класса *должны знать и иметь представление:*

- 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;

Должны 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование

№	Раздел	Тема урока	Планируемые образовательные результаты
1	Лёгкая атлетика	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний»	Ознакомиться с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Развитие ловкости и координационных способностей.
2		Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3		Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.
4		Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
6		Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	Уметь – владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	Уметь – владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
8		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и	Уметь – владеть мячом (держат, передавать на расстояние ловля, ведение, броски). Преодолевать различные препятствия, в быстром и

		скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	рациональном решении двигательных задач.
9		Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
10		Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
11	Гимнастика	Упражнения на освоение навыков равновесия. Упражнения на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	Уметь – выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату в три приёма.
12		Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	Уметь – прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации
13		Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	Уметь – лазать по гимнастической скамейке. Выполнять акробатические элементы в комбинации
14		Упр. Для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.
15		Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. На освоение навыков равновесия.	Уметь – прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Уметь выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения в равновесии.
16		Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Не большая полоса препятствий. Игры по заданию.	Уметь выполнять опорный прыжок. Развитие ловкости и координационных способностей при выполнении полосы препятствия.
17	Лыжная подготовка	Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двушажный ход. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
18		Попеременно двушажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19		Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двушажный ход с палками. Игры по заданию.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
20		Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.
21		Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

			Выполнять длительное скольжение на лыжах.
22	Подвижные игры с элементами волейбола	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться.
23		Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
24		Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
25		Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
26		Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
27		Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
28		Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
29	Лёгкая атлетика	Бег с высокого старта – 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь – правильно выполнять основные движения в метании, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
30		Бег с высокого старта – 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»	Уметь – правильно выполнять основные движения в метании. При челночном беге быстро разворачиваться и бежать обратно.
31		Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
		Прыжки в высоту с прямого разбега,	Уметь – сочетать прыжок с вращением

32		прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
33		Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет»	Уметь – бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.
34		«Весёлые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

Приложение

Календарно-тематическое планирование 3 класс

<i>Дата</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции. Игра «Пустое место»	1
	Разновидности челночного бега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и в цель. Круговая эстафета.	1
	Бег из разных исходных положений. Бег – 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность полёта. Игра «Вышибалы»	1
	Прыжки в длину по ориентирам. Преодоление 2-3 препятствий. Игра «Третий лишний»	1
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	1
	Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	1
	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	1
	Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
	Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол.	1
	Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча из положения стоя от груди и из-за головы.	1
	Упражнения на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату.	1
	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	1
	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Подвижные игры.	1
	Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1

	Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов.	1
	Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Развивающие игры.	1
	Передвижение скольльзящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двушажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	1
	Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км б/у времени.	1
	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двушажный ход с палками. Игры по заданию.	1
	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	1
	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	1
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу»	1
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч ловцу»	1
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
	Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Передача мяча в движении в треугольниках, четвёрках. Игра в мини-баскетбол.	1
	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведения мяча с изменением направления. Учебные игры.	1
	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	1
	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафета с использованием длинной скакалки.	1
	Бег с высокого старта - 20 м Метание мяча на дальность, отскока от стены. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1
	Повторить технику метания мяча с места на дальность полёта. Линейные эстафеты. Игра «Пустое место»	1
	Преодоление 2-3 препятствий. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	1
	«Веселые старты». Подвижные игры.	1

Календарно-тематическое планирование
4 класс

<i>Дата</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний»	1
	Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»	1
	Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»	1

	Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	1
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1
	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	1
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	1
	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	1
	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
	Упражнения на освоение навыков равновесия. Упражнения на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	1
	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	1
	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	1
	Упр. Для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
	Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. На освоение навыков равновесия.	1
	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Не большая полоса препятствий. Игры по заданию.	1
	Передвижение скольльзящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двушажный ход. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью.	1
	Попеременно двушажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	1
	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двушажный ход с палками. Игры по заданию.	1
	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	1
	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	1
	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	1
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч»	1
	Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану»	1
	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над	1

	с собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	
	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Бег с высокого старта – 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	1
	Бег с высокого старта – 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»	1
	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	1
	Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1
	Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет»	1
	«Весёлые старты». Подвижные игры.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Кошельник Владислав Григорьевич

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022