Приложение ООП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»
МБОУ «СОШ №8»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ №8»
Протокол от 27.08.26 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ «СОШ №8»
_____А.Ю. Третьяков
Приказ от 01.09.26 № 90/11-д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ADAA49001F3C01AD3A08FA13D00A245F
Владелец: Третьяков Алексей Юрьевич
Действителен: с 01.12.2025 до 24.02.2027

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
тематическая
(тип программы: комплексная/тематическая)

Если хочешь быть здоров
(наименование)

4 года
(срок реализации программы)

6-10 лет
(возраст учащихся)
для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Пермякова Е.А.

Топки 2026 г

Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности- стр. 3
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности -стр. 7
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности -стр.10

1. Содержание курса внеурочной деятельности

1 КЛАСС

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили…», «Весёлая скакалка» и т.д.

2 класс

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. **Подвижные игры с мячом. «**Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы

перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. **Игровые упражнения. «**По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. **Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».
Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.
Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3 класс

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.
Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.
Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

4 класс

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовк**а» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения

младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.
Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.
Раздел «**Мониторин**г» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Место внеурочной деятельности в плане школы

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча*. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча*. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча*. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и

их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры 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 курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

1 класс 33 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1	2.09	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
2	9.09	Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики»		1
3	16.09	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1
4	23.09	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5	30.09	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1
6	7.10	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1
7	14.10	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1
8	21.10	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1
9	28.10	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1
10	11.11	Кто быстрее?		1
11	18.11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12	25.11	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
13	2.12	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14	9.12	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей		1

		догнать»		
15	16.12	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
16	23.12	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1
17	13.01	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		1
18	20.01	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1
19	27.01	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1
20	3.02	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1
21	10.02	Штурм высоты.		1
22	24.02	Подвижная игра «Салки»		1
23	3.03	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		1
24	10.03	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25	17.03	Круговая эстафета.		1
26	7.04	«Погоня», «Снайперы»	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27	14.04	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28	21.04	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1
29	28.04	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30	5.05	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31	12.05	Прыжок за прыжком.		1
32	19.05	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33	26.05	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1

2 класс 34 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	**Дата**	**Тема занятия**	**Виды деятельности**	**Кол-во часов**
1	1.09-4.09	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление	1
2	7.09-	Подвижная игра «Часы пробили…».		1

	11.09		навыков игры)	
3	14.09-18.09	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1
4	21.09-25.09	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5	28.09-02.10	Подвижная игра «Быстрая тройка».		1
6	05.10-10.10	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1
7	12.10-16.10	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1
8	19.10-23.10	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1
9	26.10-30.10	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1
10	09.11-14.11	Подвижная игра «Кто быстрее?».		1
11	16.11-20.11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1
12	23.11-27.11	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
13	30.11-04.12	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14	07.12-11.12	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		1
15	14.12-18.12	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
16	21.12-25.12	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1
17	11.01-16.01	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		1
18	18.01-22.02	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1
19	25.01-29.01	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
20	01.02-05.02	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
21	08.02-12.02	Подвижная игра «Регби».		1
22	15.02-19.02	Подвижная игра «Братишки спаси».		1
23	22.02-26.02	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1
24	29.02-04.03	Подвижная игра «Простой пионербол».		1

25	07.03-11.03	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1
26	14.03-18.03	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27	04.04-08.04	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28	11.04-15.04	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		1
29	18.04-22.04	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30	25.04-29.04	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31	11.05-14.05	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1
32	09.05-13.05	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33	16.05-20.05	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1
34	23.05-27.05	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		1

3 класс 34 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1	04.09	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1на всех занятиях: Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Раздел № 2 Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
2	11.09	Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики»		1
3	18.09	*Игры на развитие ловкости:* «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
4	25.09	*Игры на развитие внимания:* «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		1
5	02.10	*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		1
6	09.10	*Игры на координацию движений:* «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	Раздел № 1на всех занятиях. Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	1
7	16.10	*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		1
8	13.11	*Игры на развитие ловкости:* «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1
9	20.11	*Игры на развитие ловкости:* «Горелка», «У		1

		медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		
10	27.11	*Игры на развитие внимания:* «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		1
11	04.12	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12	11.12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1
13	18.12	Игра «Бомбардировка» **,** «Перестрелка»	Раздел № 1на всех занятиях: Раздел № 4 Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
14	25.12	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		1
15	15.01	Игры «Братишка спаси»**,** «Перестрелка»		1
16	22.01	Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
17	29.01	Игра «Пионербол»	Раздел № 1на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
18	05.02	Игра «Пионербол»		1
19	12.02	Игра «Пионербол»		1
20	19.02	Игра «Пионербол»		1
21	26.02	Игра «Пионербол»		1
22	05.03	Игра «Пионербол»		1
23	12.03	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Раздел № 3 Эстафеты	1
24	19.03	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
25	02.04	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		1
26	09.04	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
27	16.04	Игра «Пионербол»	Раздел № 1на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
28	23.04	Игра «Пионербол»		1
29	30.04	Игра «Бомбардировка» **,** «Перестрелка»		1
30	07.05	Игра «Пионербол»		1
31	14.05	Игра «Пионербол»		1
32	21.05	Игра «Бомбардировка» **,** «Перестрелка»		1
33	26.05	Игра «Пионербол»		1
34	28.05	Игра «Пионербол»		1

Итого:			34 часа

Календарно-тематическое планирование в течение года в выходные и каникулярные дни.

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1.	20.09	Всероссийский день бега «Кросс-наций»	Раздел № 6 Соревнования	3
2.	октябрь	Дистанционная олимпиада по физической культуре «Инфоурок»	Раздел № 5 олимпиада	2
3.	ноябрь каникулы	Соревнования среди 3-х классов «Веселые старты»	Раздел № 6 Соревнования	2
4.	ноябрь каникулы	Соревнования среди 3-х классов «Перестрелка»	Раздел № 6 Соревнования	3
5.	январь	Экскурсия на лыжную базу «Прилесье». Прогулка на лыжах, знакомство с тренерами по лыжным гонкам. Соревнования на лыжах.		3
6.	февраль	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня - России»		3
7.	март каникулы	Соревнования среди 3-х классов по «Плаванию»		2
8.	март каникулы	Соревнования среди 3-х классов по «Пионерболу»		3
9.	март каникулы	Подвижные игры с мячом.		3
10.	март каникулы	Соревнования среди 3-х классов «Полоса препятствий»		3
11.	март каникулы	Соревнования среди 3-х классов «Меткий стрелок»		3
12.	март	Дистанционная олимпиада по физической культуре «Инфоурок»	Раздел № 5 олимпиада	2
13.	май	Соревнования среди 3-х классов «Быстрее, выше, сильнее»	Раздел № 6 Соревнования	2
Итого:				34 часа

4 класс 34 часа (1 раз в неделю)

№	дата	Содержание учебного материала	Количество часов
1	02.09.	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2	9.09.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3	16.09.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы.	1

		Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	
4-5	23.09, 30. 09.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6	07.10.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7	14.10.	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9	21;28.10.	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11	11;18.11.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13	25.11;02.12	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15	9;16.12.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17	23.12 – 13.01.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18-19	20;27.01.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20-21	03;10.02.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
22-23	17;24.02.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
24-25	02;09.03.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
26	16.03.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27-30	06-27.04.	Турнир по пионерболу	4
31	04.05.	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32	11.05.	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33	18.05.	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34	25.05.	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1