

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г.
Руководитель МО
_____ И.И. Моторная

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Е. А.Чекалова
«28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ "Таврическая школа-
гимназия им. свт. Луки"
г.Симферополя
№ 555 от «29» августа 2023г.
_____ Е.Г. Титяничко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОРИЕНТИР»
(спортивно – оздоровительное направление)
2-4-е КЛАССЫ
34 ЧАСА

Составитель: учитель
физической культуры
первой категории
Перепелица И.В.

Симферополь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» во 2- 4-х классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Концепцией физического воспитания.

Программа «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно ФГОС НОО организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Объем программы:

Программа рассчитана на учащихся 2–4-х классов. 34 часа в год, с учётом федеральных и региональных праздников.

Нормативные правовые документы:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»(с изменениями, утвержденными приказами Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г.№1643,от 11.12.2020№712);

2.Примерная основная образовательная программа начального общего образования ,одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 №1/15;

3.ООП НОО «Таврическая школа-гимназия №20 им.свт.Луки»г.Симферополя, утвержденная протоколом педсовета №10 от 29.08.2019г.

4.Методические рекомендации об организации образовательного процесса в начальной школе общеобразовательных организаций Республики Крым в 2022/2023 учебном году.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности:

Цель программы по играм состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся

начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации подвижных игр
- формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
- умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
- формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуре;
- формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.
- воспитательные:
- воспитание у детей высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
- развивающие:
- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей; помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
- развивать творческую активность учащихся.
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Оздоровительные задачи:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и

кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, пионербол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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 учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

Практические занятия составляют основу программы.

Формы проведения занятий:

- подвижные игры;
- спортивные соревнования;
- сюжетно-ролевые игры;
- спортивно-оздоровительные часы;
- игры-эстафеты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения программы «Старты надежд» на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 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 являются следующие умения:

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

— представлять физическую культуру 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;

— 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;

— 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.

При изучении учебного курса «Старты Надежд»

обучающийся научится:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

обучающийся получит возможность научиться:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные виды деятельности:

1. Водный урок – 1 час.

Цели и задачи курса «Старты надежд». Инструктаж по технике безопасности.

2. 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.

3. Подвижные игры . (Включается во все занятия).

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь .

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.

Игры на развитие внимания: «Быстро по своим местам», «Смена мест», «Совушка», «За флажками» и т.д.

Игры на координацию движений: «Охотники и утки», «Караси и щука», «Ловишки с препятствиями», «Салки в приседе» и т.д

Игры на развитие ловкости: «Пробеги и не сбей», «Не дай обручу упасть», «Блуждающий мяч» и т.д

4. Эстафеты. (Включается во все занятия).

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д. Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель. «У кого меньше мячей», «Веселые старты»

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. «Команда быстроногих».

Эстафеты скакалками, обручами, кеглями.

Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятии. Упражнения «школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Быстро по своим местам»	1
2	Упражнения «школа мяча». Игры с мячом. «Мяч среднему». «Достань подвешенный мяч»	1
3	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», Встречные эстафеты с предметами и без предметов. Игра «Охотники и утки»	1
4	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам. Игра «Попрыгунчики - воробушки»	1
5	Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры «Салки в приседе», «Волк и овцы».	1
6	Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони». «Смена мест».	1
7	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. Игры с бегом и прыжками «Ловишки с препятствиями», «Зайцы и попрыгунчики»	1
8	Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Игры «Замри», «Совушка-сова»	1
9	Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей. Игры «Пробеги и не сбей», «Не дай обручу упасть»	1
10	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Эстафеты с мячами.	1
11	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием. Игра «Совушка».	1
12	Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест»	2
13	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Полоса препятствий. Соревнования: « Чья березка лучше»	1
14	Игры-эстафеты. Развитие быстроты и ловкости Игры и эстафеты с мячами: «Гонка мячей в колоннах»	1
15	Игры на меткость. Броски в корзину с места «Гонка мячей» Развитие быстроты и ловкости	1
16	Развитие координационных способностей, быстроты. Игры на меткость. Метание мячей в цель. «Пятнашки»	1
17	Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Игра «Команда быстроногих».	2
18	Эстафеты с бегом и прыжками. Мяч капитану. Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом	2
19	Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом «Охотники и утки», «Караси и щука»	1
20	Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.	1
21	Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. Игра «У кого меньше мячей»	2
22	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма. Игры по выбору.	1

23	Игры на внимание. «Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»	1
24	Гимнастические упражнения. Эстафеты Весёлые старты с мячом.	1
25	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
26	Весёлые старты со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
27	Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
28	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
29	Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.	1
30	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест».	1
Итого:		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения		Дата проведения		Тема занятия
	по плану	по факту	по плану	по факту	
Класс	2- А класс		2-Б класс		
1	01.09		01.09		Вводное занятие. ТБ на занятии. Упражнения «школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Быстро по своим местам»
2	05.09		05.09		Упражнения «школа мяча». Игры с мячом. «Мяч среднему». «Достань подвешенный мяч»
3	12.09		12.09		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», Встречные эстафеты с предметами и без предметов. Игра «Охотники и утки»
4	19.09		19.09		Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам. Игра «Попрыгунчики - воробушки»
5	26.09		26.09		Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры «Салки в приседе», «Волк и овцы».
6	03.10		03.10		Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони». «Смена мест».
7	10.10		10.10		Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. Игры с бегом и прыжками «Ловишки с препятствиями», «Зайцы и попрыгунчики»
8	17.10		17.10		Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Игры «Замри», «Совушка-сова»
9	24.10		24.10		Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей. Игры «Пробеги и не сбей», «Не дай обручу упасть»
10	31.10		31.10		Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Эстафеты с мячами.
11	01.11		01.11		Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием. Игра «Совушка».
12	02.11		02.11		Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест»
13	03.11		03.11		Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест»
14					Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Полоса препятствий Соревнования: « Чья березка лучше»
15					Игры-эстафеты. Развитие быстроты и ловкости Игры и эстафеты с мячами: «Гонка мячей в колоннах».

16					Игры на меткость. Броски в корзину с места «Гонка мячей». Развитие быстроты и ловкости
17					Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость Метание мячей в цель. «Пятнашки»
18					Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Игра «Команда быстроногих».
19					Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Игра «Команда быстроногих».
20					Эстафеты с бегом и прыжками: «Мяч капитану». Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом
21					Эстафеты с бегом и прыжками: «Мяч капитану». Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом
22					Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом «Охотники и утки», «Караси и щука»
23					Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.
24					Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. Игра «У кого меньше мячей»
25					Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. Игра «У кого меньше мячей»
26					Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма. Игры по выбору.
27					Игры на внимание. «Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»
28					Гимнастические упражнения. Эстафеты Весёлые старты с мячом.
29					Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Русская народная игра «Блуждающий мяч».
30					Весёлые старты со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
31					Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
32					Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
33					Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.
34					Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения		Дата проведения		Тема занятия
	по плану	по факту	по плану	по факту	
Класс	3- А класс		3-Б класс		
1	06.09		06.09		Вводное занятие. ТБ на занятии. Упражнения «школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Быстро по своим местам»
2	13.09		13.09		Упражнения «школа мяча». Игры с мячом. «Мяч среднему». «Достань подвешенный мяч»
3	20.09		20.09		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», Встречные эстафеты с предметами и без предметов. Игра «Охотники и утки»
4	27.09		27.09		Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам. Игра «Попрыгунчики - воробушки»
5	04.10		04.10		Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры «Салки в приседе», «Волк и овцы».
6	11.10		11.10		Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони». «Смена мест».
7	18.10		18.10		Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. Игры с бегом и прыжками «Ловишки с препятствиями», «Зайцы и попрыгунчики»
8	25.10		25.10		Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Игры «Замри», «Совушка-сова»
9	31.10		31.10		Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей. Игры «Пробеги и не сбей», «Не дай обручу упасть»
10	01.11		01.11		Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Эстафеты с мячами.
11	02.11		02.11		Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием. Игра «Совушка».
12	03.11		03.11		Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест»
13					Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест»
14					Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Полоса препятствий Соревнования: « Чья березка лучше»
15					Игры-эстафеты. Развитие быстроты и ловкости Игры и эстафеты с мячами: «Гонка мячей в колоннах».

16					Игры на меткость. Броски в корзину с места «Гонка мячей». Развитие быстроты и ловкости
17					Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость Метание мячей в цель. «Пятнашки»
18					Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Игра «Команда быстроногих».
19					Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Игра «Команда быстроногих».
20					Эстафеты с бегом и прыжками: «Мяч капитану». Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом
21					Эстафеты с бегом и прыжками: «Мяч капитану». Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом
22					Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом «Охотники и утки», «Караси и щука»
23					Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.
24					Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. Игра «У кого меньше мячей»
25					Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. Игра «У кого меньше мячей»
26					Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма. Игры по выбору.
27					Игры на внимание. «Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»
28					Гимнастические упражнения. Эстафеты Весёлые старты с мячом.
29					Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Русская народная игра «Блуждающий мяч».
30					Весёлые старты со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
31					Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
32					Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
33					Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.
34					Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения		Дата проведения		Тема занятия
	по плану	по факту	по плану	по факту	
Класс	4- А класс		4-Б класс		
1	07.09		07.09		Вводное занятие. ТБ на занятии. Упражнения «школа мяча». Эстафеты с мячами. Игра «Быстро по своим местам»
2	14.09		14.09		Упражнения «школа мяча». Игры с мячом. «Мяч среднему». «Достань подвешенный мяч»
3	21.09		21.09		Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», Встречные эстафеты с предметами и без предметов. Игра «Охотники и утки»
4	28.09		28.09		Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам. Игра «Попрыгунчики - воробушки»
5	05.10		05.10		Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры «Салки в приседе», «Волк и овцы».
6	12.10		12.10		Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони». «Смена мест».
7	19.10		19.10		Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания. Игры с бегом и прыжками «Ловишки с препятствиями», «Зайцы и попрыгунчики»
8	26.10		26.10		Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Игры «Замри», «Совушка-сова»
9	31.10		31.10		Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей. Игры «Пробеги и не сбей», «Не дай обручу упасть»
10	01.11		01.11		Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Эстафеты с мячами.
11	02.11		02.11		Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием. Игра «Совушка».
12	03.11		03.11		Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест»
13					Игры- эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест»
14					Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты. Полоса препятствий Соревнования: « Чья березка лучше»
15					Игры-эстафеты. Развитие быстроты и ловкости Игры и эстафеты с мячами: «Гонка мячей в колоннах».

16					Игры на меткость. Броски в корзину с места «Гонка мячей». Развитие быстроты и ловкости
17					Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость Метание мячей в цель. «Пятнашки»
18					Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Игра «Команда быстроногих».
19					Эстафета. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Игра «Команда быстроногих».
20					Эстафеты с бегом и прыжками: «Мяч капитану». Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом
21					Эстафеты с бегом и прыжками: «Мяч капитану». Броски в корзину на бегу. Прыжки с мячом
22					Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом «Охотники и утки», «Караси и щука»
23					Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.
24					Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. Игра «У кого меньше мячей»
25					Эстафеты с мячами. Прыжки с мячом. Мяч в стенку. Игра «У кого меньше мячей»
26					Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма. Игры по выбору.
27					Игры на внимание. «Класс, смирно», «За флажками», игра «У медведя во бору»
28					Гимнастические упражнения. Эстафеты Весёлые старты с мячом.
29					Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Русская народная игра «Блуждающий мяч».
30					Весёлые старты со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
31					Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
32					Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
33					Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель.
34					Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. «Перенеси - не урони», «Смена мест».