

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»

Согласовано:

Заместитель директора по ВР МБОУ Усть –  
Кемская СОШ №10

Бродникова /А.Н. Бродникова/  
от «29»августа2024г

Утверждаю:

Директор МБОУ Усть –  
Кемская СОШ №10

Прудников /Ю.Л. Прудников/  
Приказ № 01-10-178  
от «28»сентября2024г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»  
ДЛЯ 1 КЛАССА

УЧИТЕЛЬ:

МИСНИК ГАЛИНА ИВАНОВНА

п. Усть-Кемь.  
2024 - 2025 учебный год.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального образования.

### **Место курса в учебном плане**

В учебном плане на внеурочную деятельность «Юные олимпийцы» по программе отводится: в 1 классе - 33 учебных часа (1 час в неделю)

Во 2-4 классах - 34 учебных часа

(1 час в неделю)Срок реализации рабочей

программы 4 года.

## Планируемые результаты освоения предмета

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные:

*Обучающийся получит возможность:*

- 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.

### Метапредметные:

*Обучающийся получит возможность для формирования УУД:*

- 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.

### Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса

1 класс (33 часа)

### Игры с бегом

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

### Игры с мячом

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал - садись", "Перестрелка".

### Игры с прыжками

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушьи бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### Игры малой подвижности

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

### Народные игры

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

### **Зимние забавы**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черпахи».

### **Эстафеты**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "вызов номеров".
- 

## **2 КЛАСС**

- Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (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.
- 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.
- Подвижные игры: «Часы пробили», «Хвостики», «Запрещенное движение», «Пятнашки», «Быстрая тройка», «Медведь спит» «Веселая скакалка», «Очистить свой сад от камней», «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», Кто быстрее?», «Ноги выше от земли». «Выбегай из круга», «Караси и щуки». Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке
- Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Лиса и цыплята с волейбольным мячом», «Играй-играй, мяч не теряй». «Охотники и утки с мячами», «Салки с мячами», «Метание в цель», «Снайперы». «Мяч капитану». Правила игры, развитие основных навыков владения мячом.
- Подвижные игры с обручем, скакалкой: «Гонка с обручем», «Успей в обруч», «Удочка с приседанием», «Вращающаяся скакалка». Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке, владения спортивным инвентарем.
- Игровые и соревновательные упражнения с мячами.

- Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)
- Удивительная гимнастика. Легкая атлетика.

## 2 КЛАСС

- Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (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.
- 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.
- Подвижные игры: «Часы пробили», «Разведчики», «Ноги выше от земли». «Выбегай из круга», «Сумей догнать», «Братишка, спаси». «Быстро в строй», «Пустое место» Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке
- Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Лиса и цыплята с волейбольным мячом», «Играй-играй, мяч не теряй». «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Салки с мячами», «Метание в цель», «Снайперы». «Мяч капитану». Правила игры, развитие основных навыков владения мячом. Пионербол.
- 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.
- Удивительная гимнастика. Кувырок. Упражнения на гимнастической скамье. Легкая атлетика. Метание мяча. Бег.

## 2 КЛАСС

- Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (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.
- Легкая атлетика. Прыжки в длину. Бег. Ходьба через несколько препятствий. Многоскоки. Круговая эстафета.

- 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.
- Подвижные игры: «Часы пробили», «Разведчики», «Рыбаки и рыбки» «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны», «Три касания». Правила формирования команд, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке
- Подвижные игры с мячом: «Перестрелка». Правила игры, развитие основных навыков владения мячом. Пионербол.
- 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.
- Гимнастика. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Упражнение в равновесии. Опорный прыжок. Лазание.

### **Тематическое планирование 1 класс**

В 1 классе — 33 ч (1 ч в неделю, 33 учебные недели.)

Игры с бегом (общеразвивающие игры) – 4 часа

Игры с мячом.- 6 часов

Игра с прыжками (скакалки)- 4 часа

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки) - 3 часа

Зимние забавы – 5 часов

Народные игры- 6 часов

Эстафеты- 5 часов

### **Тематическое планирование 2 класс**

Во 2 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час

Легкая атлетика -10 часов

Подвижные игры – 17 часов

Гимнастика – 6 часов

### **Тематическое планирование 3 класс**

В 3 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час

Легкая атлетика -10 часов

Подвижные игры – 16 часов

Гимнастика – 7 часов

### **Тематическое планирование 4 класс**

В 4 классе — 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели.)

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час

Легкая атлетика -9 часов

Подвижные игры – 16 часов

Гимнастика – 8 часов

## Календарно - тематическое планирование 1 класс

В календарно – тематическом планировании использованы сокращения:

П/и-подвижные игры, РНИ – русская народная игра.

| №<br><br>п/п                                | Название раздела, темы                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во<br><br>часов | Дата  |      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|------|
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                              |                     | план  | факт |
| Игры с бегом (общеразвивающие игры)(4 часа) |                                                                                                                                                                                                                                              |                     |       |      |
| 1                                           | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.<br><br>Значение подвижных игр для здорового образа жизни.<br><br>Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | 1                   | 6.09  |      |
| 2                                           | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".                                                                                                                                   | 1                   | 13.09 |      |
| 3.                                          | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".                                                                                                                                      | 1                   | 20.09 |      |
| 4.                                          | Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".                                                                                                                                                    | 1                   | 27.09 |      |
| Игры с мячом.-6 часов                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                     |       |      |
| 5                                           | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".<br><br>История возникновения игр с мячом.                                                                | 1                   | 4.10  |      |
| 6.                                          | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".                                                                                             | 1                   | 11.10 |      |
| 7.                                          | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".                                                                                                          | 1                   | 18.10 |      |
| 8.                                          | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".                                                                                                                | 1                   | 25.10 |      |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 9                                                                                                                                            | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".                                                                                                                                                    | 1 | 8.11  |  |
| 10                                                                                                                                           | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".                                                                                                                              |   | 15.11 |  |
| <b>Игры с прыжками (4 часов).</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |  |
| 11.                                                                                                                                          | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.<br><br>Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".                                                    | 1 | 22.11 |  |
| 12.                                                                                                                                          | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».                                                                                                                                                                                      | 1 | 29.11 |  |
| 13.                                                                                                                                          | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 6.12  |  |
| 14.                                                                                                                                          | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 13.12 |  |
| <b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки) – 3 часа</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |  |
| 15.                                                                                                                                          | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.<br><br>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 | 20.12 |  |
| 16                                                                                                                                           | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».                                                                                                                                                                                   | 1 | 27.12 |  |
| 17.                                                                                                                                          | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".                                                                                                                                           | 1 | 10.01 |  |
| <b>Зимние забавы – 5 часов</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |  |
| 18.                                                                                                                                          | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.<br><br>Игра «Скатывание шаров».                                                                                                                                                                            | 1 | 17.01 |  |
| 19.                                                                                                                                          | Игра «Гонки снежных комов».                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 24.01 |  |

|                               |                                                                                                                                |   |       |  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 20.                           | Игра «Гонки санок».                                                                                                            | 1 | 31.01 |  |
| 21.                           | Игра «Слаломисты».                                                                                                             | 1 | 7.02  |  |
| 22.                           | Игра «Черпахи».                                                                                                                | 1 | 14.02 |  |
| <b>Народные игры- 6 часов</b> |                                                                                                                                |   |       |  |
| 23.                           | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.<br>Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 1 | 28.02 |  |
| 24.                           | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».                                                                              | 1 | 7.03  |  |
| 25.                           | Разучивание народных игр. Игра «Чижик».                                                                                        | 1 | 14.03 |  |
| 26.                           | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».                                                                               | 1 | 21.03 |  |
| 27.                           | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".                                                                                      | 1 | 4.04  |  |
| 28.                           | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".                                                                                      | 1 | 11.04 |  |
| <b>Эстафеты- 5 часов</b>      |                                                                                                                                |   |       |  |
| 29.                           | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.<br>Беговая эстафета.                             | 1 | 18.04 |  |
| 30.                           | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)                                                                           | 1 | 25.04 |  |
| 31.                           | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.                                                               | 1 | 16.05 |  |
| 32.                           | Эстафета "вызов номеров".                                                                                                      | 1 | 23.05 |  |
| 33.                           | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)<br>Подведение итогов                                                      | 1 | 26.05 |  |

### Календарно - тематическое планирование 2 класс

| №<br><br>п/п                                                                    | Название раздела, темы                                                                                   | Кол-во<br><br>часов | Дата |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|
|                                                                                 |                                                                                                          |                     | план | факт |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час |                                                                                                          |                     |      |      |
| 1                                                                               | Беседа по Т.Б. Знакомство с правилами подвижных игр.                                                     | 1                   |      |      |
| Легкая атлетика – 5 ч.                                                          |                                                                                                          |                     |      |      |
| 2.                                                                              | Низкий старт. Подвижная игра «Часы пробили...».                                                          | 1                   |      |      |
| 3.                                                                              | Высокий старт. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещенное движение».                                        | 1                   |      |      |
| 4.                                                                              | Бег на короткие дистанции.Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».                                  | 1                   |      |      |
| 5.                                                                              | Челночный бег.Подвижная игра «Быстрая тройка».                                                           | 1                   |      |      |
| 6.                                                                              | Челночный бег Подвижные игры «Медведь спит, «Веселая скакалка».                                          | 1                   |      |      |
| Подвижные игры – 8 ч.                                                           |                                                                                                          |                     |      |      |
| 7.                                                                              | Подвижная игра «Очистить свой сад от камней». «Перестрелка»                                              | 1                   |      |      |
| 8.                                                                              | Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». «Перестрелка»                                        | 1                   |      |      |
| 9.                                                                              | Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики». «Перестрелка»                                          | 1                   |      |      |
| 10.                                                                             | Подвижная игра «Кто быстрее?». «Перестрелка»                                                             | 1                   |      |      |
| 11.                                                                             | Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». «Перестрелка»                                   | 1                   |      |      |
| 12.                                                                             | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом». «Перестрелка»                                      | 1                   |      |      |
| 13.                                                                             | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». «Перестрелка»                                         | 1                   |      |      |
| 14.                                                                             | Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Перестрелка»                                                 | 1                   |      |      |
| Гимнастика 3 ч.                                                                 |                                                                                                          |                     |      |      |
| 15.                                                                             | Ловкая и коварная гимнастическая палка, Прыжки на скакалке «Гонка с обручем».                            | 1                   |      |      |
| 16.                                                                             | Прыжки на скакалке. Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».            | 1                   |      |      |
| 17.                                                                             | Развиваем точность движений. Прыжки на скакалке Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | 1                   |      |      |
| Подвижные игры 9 ч                                                              |                                                                                                          |                     |      |      |
| 18.                                                                             | Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами, «Перестрелка».                           | 1                   |      |      |

|                               |                                                                                                           |   |  |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 19.                           | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. «Перестрелка»                                             | 1 |  |  |
| 20.                           | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. «Перестрелка»                                             | 1 |  |  |
| 21.                           | Подвижная игра ««Перестрелка»».                                                                           | 1 |  |  |
| 22.                           | Подвижная игра «Братишки спаси». «Перестрелка»                                                            | 1 |  |  |
| 23.                           | Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами. «Перестрелка».                                              | 1 |  |  |
| 24.                           | Подвижная игра «Простой пионербол». «Перестрелка»                                                         | 1 |  |  |
| 25.                           | Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами. «Перестрелка»                                  | 1 |  |  |
| 26.                           | Подвижные игры «Погоня», «Снайперы». «Перестрелка»<br>Теоретический материал                              | 1 |  |  |
| <b>Гимнастика 3ч.</b>         |                                                                                                           |   |  |  |
| 27.                           | Удивительная гимнастика. Кувырок. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». Теоретический материал | 1 |  |  |
| 28.                           | Кувырок. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.                                             | 1 |  |  |
| 29.                           | Кувырок Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».                               | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика – 5 ч.</b> |                                                                                                           |   |  |  |
| 30.                           | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Перестрелка»                                            | 1 |  |  |
| 31.                           | Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».                                          | 1 |  |  |
| 32.                           | Развитие быстроты. Подвижные игры «Перестрелка», «Падающая палка».                                        | 1 |  |  |
| 33.                           | Метания маленького мяча. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».            | 1 |  |  |
| 34.                           | Метания мяча в цель. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка».                                       | 1 |  |  |

### Календарно - тематическое планирование 3 класс

| №<br><br>п/п                                                                    | Название раздела, темы                                                                                                 | Кол-во<br><br>часов | Дата |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|
|                                                                                 |                                                                                                                        |                     | план | факт |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 1.                                                                              | Беседа по т.б. Знакомство с правилами подвижных игр.                                                                   | 1                   |      |      |
| Легкая атлетика – 5ч.                                                           |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 2.                                                                              | Развитие быстроты. Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»                                                      | 1                   |      |      |
| 3.                                                                              | Развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д                                              | 1                   |      |      |
| 4.                                                                              | Развитие выносливости. «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»                                              | 1                   |      |      |
| 5.                                                                              | Бег 1000м. «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»                              | 1                   |      |      |
| 6.                                                                              | Бег с препятствиями. «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»                                                   | 1                   |      |      |
| Подвижные игры – 8 ч.                                                           |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 7.                                                                              | Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»                                                         | 1                   |      |      |
| 8.                                                                              | Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д                                      | 1                   |      |      |
| 9.                                                                              | Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.                                 | 1                   |      |      |
| 10.                                                                             | Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» «Перестрелка»                                                  | 1                   |      |      |
| 11.                                                                             | Подвижная игра «Лиса и цыплята» «Перестрелка»                                                                          | 1                   |      |      |
| 12.                                                                             | Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»                                                                                   | 1                   |      |      |
| 13.                                                                             | Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» «Перестрелка»                                                        | 1                   |      |      |
| 14.                                                                             | Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»                                                                                   | 1                   |      |      |
| Гимнастика 4 ч.                                                                 |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 15.                                                                             | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»<br>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1                   |      |      |

|                               |                                                                                                              |   |  |  |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 16.                           | Прыжки на скакалке. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями                       | 1 |  |  |
| 17.                           | Упражнения в упоре. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями                       | 1 |  |  |
| 18.                           | Упражнения в упоре. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.                                   | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры 8 ч.</b>    |                                                                                                              |   |  |  |
| 19.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»                                                                               | 1 |  |  |
| 20.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»                                                                               | 1 |  |  |
| 21.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»                                                                               | 1 |  |  |
| 22.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»                                                                               | 1 |  |  |
| 23.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»                                                                               | 1 |  |  |
| 24.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»                                                                               | 1 |  |  |
| 25.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»                                                                               | 1 |  |  |
| 26.                           | Игра «Пионербол» «Перестрелка»<br>Теоретический материал                                                     | 1 |  |  |
| <b>Гимнастика 3ч.</b>         |                                                                                                              |   |  |  |
| 27.                           | Удивительная гимнастика. Кувырок. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».<br>Теоретический материал | 1 |  |  |
| 28.                           | Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.                    | 1 |  |  |
| 29.                           | Упражнения на гимнастической скамье. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».     | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика – 5 ч.</b> |                                                                                                              |   |  |  |
| 30.                           | Метания мяча на точность. Подвижные игры «Пустое место», «Перестрелка»                                       | 1 |  |  |
| 31.                           | Метание мяча на дальность . Игра «Пионербол»                                                                 | 1 |  |  |
| 32.                           | Метание набивного мяча Игра «Пионербол»                                                                      | 1 |  |  |
| 33.                           | Бег 1500 метров. Игра «Пионербол»                                                                            | 1 |  |  |
| 34.                           | Бег с препятствиями. Игра «Пионербол»                                                                        | 1 |  |  |

### Календарно - тематическое планирование 4 класс

| №<br><br>п/п                                                                    | Название раздела, темы                                                                                                 | Кол-во<br><br>часов | Дата |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|------|
|                                                                                 |                                                                                                                        |                     | план | факт |
| Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 час |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 1                                                                               | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.                                                                  | 1                   |      |      |
| Легкая атлетика – 5 ч.                                                          |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 2.                                                                              | Прыжок в длину с разбега Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»                                                | 1                   |      |      |
| 3.                                                                              | Прыжок в длину с места : «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»                                              | 1                   |      |      |
| 4.                                                                              | Развитие выносливости. «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»                                              | 1                   |      |      |
| 5.                                                                              | Бег 2000м. Игра «Пионербол»                                                                                            | 1                   |      |      |
| 6.                                                                              | Бег с препятствиями. Игра «Пионербол»                                                                                  | 1                   |      |      |
| Подвижные игры – 8 ч.                                                           |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 7.                                                                              | Правила игры. Переходы. Прием мяча низкий. Пионербол                                                                   | 1                   |      |      |
| 8.                                                                              | Правила игры. Переходы. Прием мяча низкий. Пионербол                                                                   | 1                   |      |      |
| 9.                                                                              | Приемы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол                                                                             | 1                   |      |      |
| 10.                                                                             | Приемы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол                                                                             | 1                   |      |      |
| 11.                                                                             | Приемы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол                                                                             | 1                   |      |      |
| 12.                                                                             | Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол                                                          | 1                   |      |      |
| 13.                                                                             | Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол»                                                         | 1                   |      |      |
| 14.                                                                             | Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол                                                          | 1                   |      |      |
| Гимнастика 4 ч.                                                                 |                                                                                                                        |                     |      |      |
| 15.                                                                             | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»<br>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1                   |      |      |
| 16.                                                                             | Прыжки на скакалке. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями                                 | 1                   |      |      |

|                               |                                                                                         |   |  |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 17.                           | Упражнения в висе. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями   | 1 |  |  |
| 18.                           | Упражнения в упоре и висе. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.       | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры 8 ч.</b>    |                                                                                         |   |  |  |
| 19.                           | Правила формирования команд. Виды подачи. «Пионербол» «Перестрелка»                     | 1 |  |  |
| 20.                           | Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол. «Перестрелка»                      | 1 |  |  |
| 21.                           | «Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол Перестрелка»                       | 1 |  |  |
| 22.                           | Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»                                              | 1 |  |  |
| 23.                           | Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»                                              | 1 |  |  |
| 24.                           | Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»                                              | 1 |  |  |
| 25.                           | Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»                                              | 1 |  |  |
| 26.                           | Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»<br>Теоретический материал                     | 1 |  |  |
| <b>Гимнастика 4 ч.</b>        |                                                                                         |   |  |  |
| 27.                           | Стойка на Лопатках. Гимнастический мост. П/ Игра: «Перестрелка».                        | 1 |  |  |
| 28.                           | Стойка на Лопатках. Гимнастический мост. П/ Игра: «Перестрелка». Теоретический материал | 1 |  |  |
| 29.                           | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Пионербол с блокированием.            | 1 |  |  |
| 30.                           | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Пионербол с блокированием.            |   |  |  |
| <b>Легкая атлетика – 4 ч.</b> |                                                                                         |   |  |  |
| 31.                           | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Пионербол с блокированием.       | 1 |  |  |
| 32.                           | Бег с максимальной скоростью 60м. Пионербол с блокированием.                            | 1 |  |  |
| 33.                           | Бег на результат 30м, Развитие скоростных способностей. Пионербол с блокированием.      | 1 |  |  |
| 34.                           | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Пионербол с блокированием.                          | 1 |  |  |