


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчинова Ф.В.»
городского округа Самара

«Обсуждено»

Руководитель
естественно-научного цикла

 Л.М.Ошкордина

20.06.2017 г

«Проверено»

МО Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 Л.Ф. Семухина

22.08.2017 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Школа №13
г.о. Самара

 И.Ф. Токмань

Приказ №305-од
23.08.2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности для учащихся 2-4 классов

«Общая физическая подготовка»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительная

Срок реализации: 3 года

Программу составил: Симанин А.Е.

Самара 2017 г.

Пояснительная записка

При составлении данных рекомендаций были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на обучающихся 2-4 классов

Актуальность. В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую педагоги жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

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

Задачи:

- укрепление здоровья занимающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Результаты освоения курса.

Личностные:

Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

- 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;
- 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;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения курса внеурочной деятельности

ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование
- правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

получит возможность научиться:

- физическим упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способам изменения направления и скорости движения;
- режим дня и личной гигиене;
- правилам составления комплексов утренней зарядки;

- физическим качествам и общим правилам определения уровня их развития;
- правилам проведения закаливающих процедур;
- осанке и правилам использования комплексов физических упражнений
- для формирования правильной осанки;

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня:

достигаются в процессе взаимодействия с педагогом:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: занятия спортом, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, поездки.

Результаты второго уровня

достигаются в дружественной детской среде:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: социально-значимые акции, туристические походы

Результаты третьего уровня

достигаются во взаимодействии с социальными субъектами:

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;

– участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Содержания курса внеурочной деятельности

2 класс.

Знания о физической культуре.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Акробатические комбинации. Например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий

с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс.

Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол,

баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкоатлетические упражнения.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 класс.

Основы знаний о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Физическое совершенствование.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев

кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкоатлетические упражнения.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		класс		
		2	3	4
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия
2	Легкая атлетика	6	6	6
	Ходьба и бег	2	2	2
	Прыжки	2	2	2
	Метание малого мяча	2	2	2
3	Подвижные и спортивные игры	12	12	12
4	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10
	Всего	34	34	34

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Легкая атлетика - 6 ч.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 10 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		1
Подвижные игры - 12 ч.				
7	Инструктаж по технике безопасности. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	1	
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		1
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля	1		1

	мяча на месте. П./и.			
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		1
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		1
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		1
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		1
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	1	
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1		1
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	1	
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		1
Гимнастика с основами акробатики - 10 ч.				
19	Инструктаж по технике безопасности. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	1	
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		1
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1		1
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	1	
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		1
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1		1
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1		1
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1		1
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1		1
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1		1
Легкая атлетика 6 - ч.				
29	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 10 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1

31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		1
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		1
			7 часов(20%)	27часов(80%)
Итого: 34 ч.				

Календарно-тематическое планирование 3класс

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Легкая атлетика - 6 ч.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 10 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	1	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		1
Подвижные игры - 12 ч.				
7	Инструктаж по технике безопасности. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	1	
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		1

9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		1
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		1
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		1
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	1	
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	1	
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1		1
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		1
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		1
Гимнастика с основами акробатики - 10 ч.				
19	Инструктаж по технике безопасности. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	1	
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		1
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1		1
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	1	
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		1
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1		1
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1	1	1
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1		1
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1		1

28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1		1
Легкая атлетика 6 - ч.				
29	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 15 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		1
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		1
			9 часов (26%)	25 часов (74%)
Итого: 34 ч.				

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Легкая атлетика - 6 ч.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 15 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	1	

5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1		1
Подвижные игры - 12 ч.				
7	Инструктаж по технике безопасности. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	1	
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		1
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		1
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		1
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		1
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		1
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	1	
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	1	
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1		1
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		1
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		1
Гимнастика с основами акробатики - 10 ч.				
19	Инструктаж по технике безопасности. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	1	
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1		1
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1		1
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	1	
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1		1

24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1		1
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1	1	1
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1		1
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1		1
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1		1
Легкая атлетика 6 - ч.				
29	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 20 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	1	
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1		1
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1		1
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1		1
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1		1
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1		1
			9 часов (26%)	25 часов (74%)
Итого: 34 ч.				

Список литературы:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.