

«Рассмотрено»
на заседании МО
Руководитель МО
Карпова Л. А./ _____
протокол № 1
от « 30» августа 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР
Котлячкова Т.С./ _____
«30» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ГАОУ СО
«Инженерный лицей»
Шереметьева Н.В./ _____
Приказ № 323
от «31» августа 2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
(1-4 классы)
«Юные олимпийцы»

(Название программы)

Возраст учащихся, на который рассчитана программа - 7-11 лет

Срок реализации программы - 4 года

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

г Саратов

2023

Пояснительная записка

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

Место курса в учебном плане

В учебном плане на кружок «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 техническом уровне, характеризовать признаки технического 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 "Петушины 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 «Черепахи».

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.

3 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.

4 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.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Игры с бегом (общеразвивающие игры)(4 часа)				
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1		
2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1		
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1		
4.	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1		
Игры с мячом.-6 часов				
5	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". История возникновения игр с мячом.	1		
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1		
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".	1	14.10	14.10
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	21.10	21.10

9	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	11.11	11.11
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".		18.11	18.11
Игры с прыжками (4 часов).				
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру".	1		
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1		
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1		
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1		
Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки) – 3 часа				
15.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. 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		
16	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1		
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1		
Зимние забавы – 5 часов				
18.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1		
19.	Игра «Гонки снежных комов».	2		

20.	Игра «Гонки санок».	1		
21.	Игра «Слаломисты».	1		
22.	Игра «Черепахи».	1		
Народные игры- 6 часов				
23.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1		
24.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1		
25.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1		
26.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1		
27.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1		
28.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1		
Эстафеты- 5 часов				
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.	1		
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		
32.	Эстафета "вызов номеров".	1		
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1		

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во 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» Теоретический материал	1		
Гимнастика 3ч.				
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		
Легкая атлетика – 5 ч.				
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

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во 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» 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		
Подвижные игры 8 ч.				
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» Теоретический материал	1		
Гимнастика 3ч.				
27.	Удивительная гимнастика. Кувырок. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». 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		
Легкая атлетика – 5 ч.				
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

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во 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. Поддачи. Пионербол	1		
10.	Приемы: низкий, высокий. Поддачи. Пионербол	1		
11.	Приемы: низкий, высокий. Поддачи. Пионербол	1		
12.	Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		
13.	Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол»	1		
14.	Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		
Гимнастика 4 ч.				
15.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» 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		
Подвижные игры 8 ч.				
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» Теоретический материал	1		
Гимнастика 4 ч.				
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.			
Легкая атлетика – 4 ч.				
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		