

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 43» г. Воркуты

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 43» г. Воркуты
Науменко Л.А.
« 31 » августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Гимнастика, акробатика и общая физическая
подготовка (ОФП) »

уровень начального общего образования
срок реализации программы - 4 года
(в новой редакции)

Рабочая программа учебного курса составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы
начального общего образования
(в действующей редакции)

Составитель: Рыженко Е.В.
учитель начальных классов

г. Воркута
2020 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка (ОФП)» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка (ОФП)» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «СОШ № 43» г. Воркуты.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ № 43» г. Воркуты — является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы начального общего образования предусматривает решение **следующих основных задач:**

- формирование общей культуры, духовно нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение планируемых результатов по освоению выпускником целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ);
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;
- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности;
- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;

- использование в образовательной деятельности современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 45 минут, 270 часов в год. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, - 7-11 лет, срок реализации – 4 года.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка (ОФП)» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка (ОФП)» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий,

тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации программы подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

3. Содержание учебного курса «Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка (ОФП)».

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд

и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в вися (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

4. Тематическое планирование учебного курса «Гимнастика, акробатика и общая физическая подготовка (ОФП)»

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<u>Основы знаний</u>	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> - раскрывать базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями

	<p>со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
<p><u>Общеразвивающие упражнения</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
<p><u>Легкая атлетика, Гимнастика, акробатика</u> <u>Подвижные игры</u> <u>Школа мяча</u> <u>Контрольные упражнения, соревнования</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Тематический план

№	Темы	Всего часов	Количество часов			
			1 класс	2 класс.	3 класс	4 класс
1	Основы знаний	22	4	5	6	7
2	Общеразвивающие упражнения	63	20	13	15	15
3	Легкая атлетика	41	7	9	10	15
4	Гимнастика, акробатика	61	9	15	17	20
5	Школа мяча	31	6	7	9	9
6	Подвижные игры	43	15	12	9	7
7	Контрольные упражнения, соревнования	9	2	2	3	2
8	Итого	270	63	63	69	75

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а. Высокий старт (15-30 м).		
2	Инструктаж по ОТ на занятиях по л/а и подвижным играм. Высокий старт (15-30 м).		
3	Инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
4	Бег 30-60 метров.		
5	Бег с ускорением 30-60 м.		
6	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью.		
7	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
8	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
9	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
10	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
11	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
12	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.		
13	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.		
14	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
15	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
16	Утренняя зарядка: ее роль и значение.		
17	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
18	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
19	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
20	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
21	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
22	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
23	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
24	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
25	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
26	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
27	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
28	Двигательный режим школьника.		
29	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		

30	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
31	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
32	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
33	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
34	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
35	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
36	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
37	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
38	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
39	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
40	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
41	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
42	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
43	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
44	Челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
43	Челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
46	Челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
47	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
48	Соревнования «Веселые старты».		
49	Подвижная игра «Запрещенное движение».		
50	Медленный бег до 10 минут.		
51	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		
52	Развитие специальной выносливости.		
53	Развитие специальной выносливости.		
54	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
55	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
65	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
66	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами. Подведение итогов.		

Календарно-тематическое планирование
2 класс

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а. Высокий старт (15-30 м).		
2	Инструктаж по ОТ на занятиях по л/а и подвижным играм. Высокий старт (15-30 м).		
3	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.		
5	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
6	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
7	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
8	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
10	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
11	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
12	Упражнения с гимнастической скакалкой.		
13	Упражнения с гимнастической скакалкой.		
14	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		
15	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		
16	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
17	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
19	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
20	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
21	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
22	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
23	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
24	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой,		

	передачи после поворотов.		
25	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
26	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
27	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости.		
28	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости.		
29	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
30	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
31	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
32	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
33	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
34	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
35	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом.		
36	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом.		
37	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
38	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
39	Соревнования «Веселые старты».		
40	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
41	Инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
42	Кувырок вперед.		
43	Кувырок вперед.		
44	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		
45	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед		
46	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед		
47	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед		
48	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
49	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
50	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		
51	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		

52	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
53	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
54	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
55	Перекаты в сторону из положения лежа на спине.		
56	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
57	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
58	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		
59	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
60	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
61	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
62	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
63	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
64	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
65	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
66	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
67	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
68	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а. Высокий старт (15-30 м).		
2	Инструктаж по ОТ на занятиях по л/а и подвижным играм. Высокий старт (15-30 м).		
3	Инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
4	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью.		
5	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
7	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
8	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».		

9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».		
10	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.		
11	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.		
12	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.		
13	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусках.		
14	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
15	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
16	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
17	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
18	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
19	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
20	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
21	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
22	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висте.		
23	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висте.		
24	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висте.		
25	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.		
26	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.		
27	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
28	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
29	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
30	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
31	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
32	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
33	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висте.		
34	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
35	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		

36	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
37	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
38	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
39	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
40	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
41	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
42	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
43	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
44	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
45	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
46	Соревнования «Веселые старты».		
47	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
48	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
49	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
50	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
51	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
52	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
53	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
54	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
55	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
56	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		
50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
51	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
52	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
53	Общие представления о физических упражнениях.		
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
55	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
56	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
57	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		

54	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
55	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
56	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
57	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
58	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
59	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
60	Перекаты в сторону из положения «упор лежа».		
61	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
62	Эстафеты с предметами.		
63	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
64	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
65	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
66	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
67	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
68	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а. Высокий старт (15-30 м).		
2	Инструктаж по ОТ на занятиях по л/а и подвижным играм. Высокий старт (15-30 м).		
3	Инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
4	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью.		
5	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
6	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
7	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
8	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
9	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
10	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
11	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		

12	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге.		
13	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге.		
14	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге.		
15	Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.		
16	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.		
17	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.		
18	Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
19	Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
20	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
21	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
22	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.		
23	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок.		
24	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок.		
25	Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
26	Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
27	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
28	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
29	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.		
30	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.		
31	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.		
32	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.		
33	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.		
34	Подъем переворотом из вися в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
35	Подъем переворотом из вися в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
36	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.		
37	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.		
38	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.		
39	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.		
40	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.		
41	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.		
42	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических		

	элементов.		
43	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).		
44	Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).		
45	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
46	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».		
47	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».		
48	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».		
49	Физические качества человека. Челночный бег 10x5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».		
50	Физические качества человека. Челночный бег 10x5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».		
51	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
52	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10x5 м.		
53	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.		
54	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).		
55	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».		
56	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».		
57	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.		
58	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		
59	Бег со старта с гандикапом 1-2x30-60 м. Подвижная игра «Салки».		
60	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.		
61	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.		
62	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.		
63	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.		
64	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3x3.		
65	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4x4.		
66	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.		
67	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.		
68	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой		

	дальнейших задач; домашнее задание на лето.		
--	---	--	--