**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 89 ИМЕНИ КУСИМОВА ТАГИРА ТАИПОВИЧА »**
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА**
**РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТУРА» 1-4 КЛАССЫ

**Уфа, 2025 г.**

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Содержание** данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 35-45 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Концепция программы.**

Все занимающиеся по программе «Весёлая физкультура» обучаются навыкам игр с учетом возрастных категорий, общефизической подготовленности. Программа работы секции рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся в секции правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности перед секцией, вырабатывает у них добросовестное отношение

к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место в учащихся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

**Периодичность занятий:**1 час в неделю

**Объем программы:** 33часа - 1 класс, 34 часа 2-4 классы.

**Цель программы:**

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.

3.Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

**Задачи программы:**

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
- воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

Учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий.

**Формы занятий**. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Рабочая программа по курсу организации внеурочной деятельности «Веселая физкультура» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г. № 273 - ФЗ: (статьи 7, 9, 32).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержденный приказом №373от 06.09.2009г. Приказ №1241от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
3. Фундаментальное ядро содержания начального общего и основного общего образования.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960
5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.: Просвещение, 2011.
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Постановление № 189 от 29.12.2010г..

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО».

- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Весёлая физкультура».
В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны:
иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:
- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 1-4 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

**Примерная организация занятия:**

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных обучающимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

Список литературы:

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000

М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

**Календарно-тематическое планирование**

по программе «Весёлая физкультура»

для 1 класса

| № темы по порядку | Тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|---|---|
| 1 | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
| 2 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | Пересказывать тексты по истории физической культуры. |
| 3 | Игра «Охотники и зайцы». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций |
| 4 | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. |
| 5 | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 6 | ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. |
| 7 | Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. |
| 8 | ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. |
| 9 | Урок игра. Игра «Третий лишний». | Распределяться на команды с помощью считалочек. |
| 10 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. |
| 11 | Игра «Медвежата за медом». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 12 | Подвижная игра «Невод». | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой |
| 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. |
| 14 | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 15 | Игра: «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| 16 | Игры на закрепление и | Называть правила подвижных игр |

| | | |
|---|---|---|
| | совершенствование развития скоростных способностей | и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| 18 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| 19 | Игра «Точный расчет». | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| 20 | Подвижная игра «Охотники и утки». | Моделировать игровые ситуации |
| 21 | Подвижная игра «Удочка». | Моделировать игровые ситуации |
| 22 | Подвижная игра «Круговая охота». | Моделировать игровые ситуации |
| 23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| 25 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| 26 | Игра «Капитаны». | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. |
| 27 | Игра «Не давай мяча водящему». | Развитие познавательной активности: получение знаний о природе |
| 28 | Игра «Змейка». | Различать и выполнять строевые команды |
| 28 | Игра «Парашютисты». | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. |
| 30 | Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 31 | Эстафета «Веселые старты». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |

**Календарно-тематическое планирование**

по программе «Весёлая физкультура»

для 2 класса

| дата | № п/п | Тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| | 1 | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
| | 2 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |
| | 3 | Игра «Охотники и зайцы». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций |
| | 4 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | Пересказывать тексты по истории физической культуры. |
| | 5 | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| | 6 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. |
| | 7 | Прыжки в длину с разбега. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| | 8 | ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. |
| | 9 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | Объяснять пользу подвижных игр. |
| | 10 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. |
| | 11 | Игра «Медвежата за медом». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| | 12 | Игра «Охотники и зайцы». | Проявлять выносливость при прохождении дистанций |
| | 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. |
| | 14 | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| | 15 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра: «К своим флажкам». | Называть правила подвижных игр |
| | 16 | Игры на закрепление и совершенствование развития | Называть правила подвижных |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | скоростных способностей | |
| | 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| | 18 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| | 19 | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Точный расчет». | Называть правила подвижных игр |
| | 20 | Подвижная игра «Охотники и утки». | Моделировать игровые ситуации |
| | 21 | Игра «Точный расчет». | Называть правила подвижных игр |
| | 22 | Подвижная игра «Круговая охота». | Моделировать игровые ситуации |
| | 23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| | 24 | Прыжки. Подвижные игры. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| | 25 | Эстафета с переноской предметов. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| | 26 | Эстафета с мячами, скакалками. | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. |
| | 27 | Игра «Не давай мяча водящему». | Развитие познавательной активности: |
| | 28 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. |
| | 28 | Бег. Метание на дальность. | Различать разновидности беговых заданий. |
| | 30 | Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| | 31 | ОРУ в движении. Эстафета «Веселые старты». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
| | 32 | Метание малого мяча горизонтальную цель. | Метать мяч в вертикальную цель |
| | 33 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| | 34 | Бег в равномерном темпе. | Бегать на дистанцию 600 м |

**Календарно-тематическое планирование**

по программе «Весёлая физкультура»

для 3 класса

| Дата | №п/п | тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| | 1 | Техника безопасности на занятиях. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. | Знать технику охраны труда. |
| | 2 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «вышибалы». | Точно бросать мяч в соперника. |
| | 3 | Бег по дистанции(400м)Игра «Круговые пятнашки». | бегать с максимальной скоростью с низкого старта |
| | 4 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Бег с ускорением (100 м). | бегать с максимальной скоростью с низкого старта |
| | 5 | Комплекс ОУР в движении. Игра «день-ночь». | Реагировать на команды. |
| | 6 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». | Точно бросать мяч. |
| | 7 | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Виды прыжков. Игра «Попади в цель». | прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель |
| | 8 | Прыжок с разбега. Игра « Воробушки и кот». | прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель |
| | 9 | Метание малого мяча горизонтальную цель | метать мяч в вертикальную цель |
| | 10 | Бег на средние дистанции. Игра «Перемена мест». | бегать на дистанцию 800 м |
| | 11 | Бег в равномерном темпе. а Игра «Охотники и утки» | бегать на дистанцию 800 м |
| | 12 | Игра «день-ночь». Броски и ловля мяча. | Реагировать на команды. |
| | 13 | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Снайперы». | Бросать точно в цель. |
| | 14 | Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». | Точно бросать мяч в соперника. |
| | 15 | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу» .Игра «Караси и щуки». | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
| | 16 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». | Развивать быстроту реакции. |
| | 17 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». | Точно бросать мяч в соперника. |
| | 18 | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | Развивать ловкость. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 19 | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | Реагировать на команды. |
| | 20 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». | Развивать реакцию на сигналы» |
| | 21 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | выполнять правильно технические действия в игре |
| | 22 | Ведение мяча на месте, в движении по разметке спортивного зала. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |
| | 23 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, разной скоростью. | выполнять правильно технические действия в игре |
| | 24 | Остановка прыжком. Броски мяча. | выполнять правильно технические действия в игре |
| | 25 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |
| | 26 | Эстафета с лазанием и перелезанием. | Выполнять лазание и перелезание через препятствия . |
| | 27 | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | Взаимодействие в команде |
| | 28 | Ловля и передача мяча. Игровые упражнения с мячом. | Развивать ловкость |
| | 28 | Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег. | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
| | 30 | Сюжетные игры : «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки» | Развивать ловкость. |
| | 31 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра « Защита укрепления» | Точно бросать мяч |
| | 32 | Русские народные игры: «Горелки», « Лапта». | Развивать ловкость. |
| | 33 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты» | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
| | 34. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». | Точно бросать мяч |

**Календарно-тематическое планирование**

по программе «Весёлая физкультура»

для 4 класса

| Дата | № п/п | Тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| | 1 | Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| | 2 | Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. | метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели |
| | 3 | Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением . Высокий старт. | бегать с максимальной скоростью с высокого старта |
| | 4 | Бег с ускорением (50-60 м) | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| | 5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». | правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) |
| | 6 | ОРУ с малыми мячами. «Передал – беги», «Линейная эстафета» | выполнять игровые задания |
| | 7 | Преодолений несложных препятствий. | преодоление несложных вертикальных препятствий; |
| | 8 | Прыжок в длину с разбега | прыгать в длину с разбега; |
| | 9 | Метание малого мяча горизонтальную цель (1 х 1м) с 5-6 м. | прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель |
| | 10 | Бег на средние дистанции. | бегать на дистанцию 500 м |
| | 11 | Бег в равномерном темпе. | бегать на дистанцию 500 м |
| | 12 | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |
| | 13 | Ловля и передача мяча в движении. «Быстрая передача». | Точно бросать мяч в соперника. |
| | 14 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Точно бросать мяч в соперника. |
| | 15 | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 16 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. | лазать по гимнастической стенке, канату; развивать быстроту реакции. |
| | 17 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| | 18 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | Развивать ловкость, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| | 19 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | Реагировать на команды, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
| | 20 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | Развивать ловкость, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| | 21 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | выполнять правильно технические действия в игре |
| | 22 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |
| | 23 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |
| | 24 | Остановка прыжком. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |
| | 25 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |
| | 26 | Игра «Играй, мяч не теряй» | играть в разученные игры с мячом |
| | 27 | Эстафета с обменом мячей. Игра «вышибалы» | Точно бросать мяч в соперника. |
| | 28 | Игра «Мяч среднему» | Развивать ловкость |
| | 29 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «салки». | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
| | 30 | Эстафеты с мячами. Игра «собачки». | Развивать ловкость. |
| | 31 | Ловля и передача мяча в круге. Игра «вышибалы» | Точно бросать мяч в соперника. |
| | 32 | Броски мяча в кольцо. Игра «собачки» | Развивать ловкость. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 33 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние Игра «салки». | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
| | 34 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. |