

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 п.г.т. Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
*А.И.И.*

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по  
УВР  
Филатова Н.А. *Н.А.Ф.*  
(Ф.И.О.)  
  
\_\_\_\_\_ *20.08.2019*  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ  
№2  
Марякина О.В. *О.В.М.*  
(Ф.И.О.)  
\_\_\_\_\_ (дата)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Спортивное поколение»  
1-4 класс  
Учебный год 2019-2020  
Количество часов по учебному плану: 1

Ф.И.О. учителя Казакова М.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с действующим Законодательством Российской Федерации и требованиями ФГОС НОО, нормативными документами Федеральным государственным образовательным стандартом, начального общего образования и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе начального общего образования во внеурочное время. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении курс внеурочной деятельности спортивной направленности содействует всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования разной физической подготовленности.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья учащихся начальной школы является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебными программами; • ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим внеурочная деятельность в начальной школе организована с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставлена возможность для творческой деятельности и самореализации личности, наряду с педагогической включена медико-профилактическая деятельность. Все это учтено для сохранения здоровья учащихся, и формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий общеукрепляющей, направленности на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения внутреннего, физиологического, биохимического уровня

. Заниматься ОФП может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача курса внеурочной деятельности по ОФП - воспитание участников в результате овладения общеразвивающей направленности по ОФП. Она решается руководителем курса внеурочной деятельности по ОФП на основе лично-ориентированного направления деятельности, прогнозирования развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при

обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий курса внеурочной деятельности по ОФП на укрепление здоровья и развития личности младших школьников. При взаимодействии с родителями (законными представителями) занимающихся.

#### Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для этого организуются совместные спортивные мероприятия:

1. Веселые старты
2. Великолепная семерка
3. Папа, мама, я и мой класс – дружная семья
4. А ну-ка девочки
5. Лыжная эстафета
6. Эстафета, посвященная Дню Победы 9 мая.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

#### Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навык здорового образа жизни. Развивающие:
- развивать и совершенствовать его общеукрепляющие физические упражнения и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта общеукрепляющие физические упражнения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; Воспитательные:
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта. Занятия позволяют:
  - максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям дополнительного образования по ОФП;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом. Программа предусматривает ознакомление с теоретическим материалом, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП**

Предметом курса внеурочной деятельности по ОФП является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения ОФП является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья (по физкультурной группе), пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм для младших школьников. Программа курса внеурочной деятельности по ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной начальной школе, дополняя его общефизическими развивающими играми и с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни

7. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, Спортивных игр: Веселые старты, Великолепная семерка, «А, ну-ка девочки», Лыжная эстафета. Эстафета – посвященная Дню Победы 9 мая, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Учитель должен разъяснить занимающимся направленность системы внеурочной деятельности по ОФП, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль общеукрепляющего физического упражнения в разностороннем развитии личности. При подборе средств и методов практических занятий руководитель курса внеурочной деятельности по ОФП должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются спортивные игры, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются общеукрепляющие упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой проводятся подвижные и развивающие игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

В целях лучшей реализации курса внеурочной деятельности по ОФП соединены общеукрепляющие и развивающие занятия в объединении с выполнением самостоятельных, ежедневных заданий (для утренней зарядки), по плану, разработанному руководителем совместно с обучающимся (воспитанниками).

Спортивные занятия курса внеурочной деятельности по ОФП повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей и совместным участием в игровых занятиях (соревнованиях «Папа, мама, я и мой класс – спортивная семья» и т.д.).

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником курса внеурочной деятельности по ОФП одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам курса внеурочной деятельности ОФП, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать возможность участия в соревнованиях по ОФП.

### **МЕСТО КУРСА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Внеурочная деятельность по ОФП проводится в начальной школе с 1 по 4 класс из расчёта 1 часа в неделю, после уроков, согласно расписанию курса внеурочной деятельности, во второй половине дня.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа за год по 34 часа во 2 – 4 классах, итого программа рассчитана на года – 102 часа.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА**

**Личностными результатами освоения**, учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП 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 ОФП являются следующие умения:

- 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, общефизического развития и общефизической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели общефизического развития (длину и массу тела), развития основных общефизических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;



- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них общефизические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки для каждой группы физической готовности учащихся;
- характеризовать общефизическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию общефизических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП**

***Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.***

### ***Естественные основы.***

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

### ***Социально-психологические основы.***

Влияние общефизических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Общефизические качества и их связь с общефизическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие общефизических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий общефизическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

### ***Оценка результативности реализации программы.***

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели общефизического развития, группа здоровья.

### ***Основные методы реализации программы***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью реализации курса внеурочной деятельности по ОФП является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры

В процессе проведения занятий общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- ***Словесные.*** С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания - у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом игровой деятельности, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- ***Наглядные.*** У обучающихся формируются конкретные представления об игре с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов проведения игры.

Методы выполнения упражнений:

- . Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий проведения игры.
- Игровые и соревновательные:
  - 1) турниры;
  - 2) подвижные игры;
  - 3) соревнования, «Веселые старты».

Как основные средства используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику игры.

Специализированные – для развития общефизических качеств занимающихся.

Режим, способы ведения игры, всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

♣ по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный)

♣ по соотношению в упражнениях игры и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный)

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее. Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в определенные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

*Условия реализации программы.*

Создание атмосферы доброжелательности, наличие инвентаря, оборудования и наглядного материала.

### **Учебно–методическое обеспечение**

#### **Методические и учебные пособия:**

– Методика Физического воспитания учащихся 1-11 классы Е.Н. Литвинов. Мин. Образования РФ Москва 2001г.

– Подвижные игры Л.В. Былеева. Комитет по Физической культуре. Москва 2004г.

– Поурочные разработки по физической культуре. В.И.Лях. Мин. Образования РФ Москва 2011г.

**Расчет времени занятий курса внеурочной деятельности.**

ОФП						
№ П/П	Класс	Всего часов по программе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов по четвертям	Кол-во часов по четвертям	Кол-во часов по четвертям
1	2	34	1			
2	3	34	1			
3	4	34	1			

**Тематический план**

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов			Формы реализации
		2 класс.	3 класс.	4 класс.	
		2	3	4	
		<i>класс.</i>	<i>класс.</i>	<i>класс.</i>	
1	Подвижные игры и теоретические занятия	24			Внедрение теоретической части в игровую деятельность
2	Развитие двигательных качеств	10			Подвижные игры
	Всего часов	34			

## Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности. 2 класс

№ п/п	Тема занятия
<b>1.</b>	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».
<b>2.</b>	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».
<b>3</b>	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».
<b>4</b>	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»
<b>5</b>	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
<b>6</b>	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»
<b>7</b>	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».
<b>8</b>	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
<b>9</b>	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
<b>10</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»
<b>11</b>	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Море волнуется – раз».
<b>12</b>	Предупреждение спортивных травм на занятиях Игра «Салки», «Два мороза»
<b>13</b>	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки», «Два мороза»
<b>14</b>	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг
<b>15</b>	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
<b>16</b>	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские 16 игры.
<b>17</b>	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения
<b>18</b>	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.

<b>19</b>	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
<b>20</b>	Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»
<b>21</b>	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Два мороза»
<b>22</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игра с мячом «Охотники и утки».
<b>23</b>	Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».
<b>24</b>	Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».
<b>25</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Игра «Невод», «Гусеница».
<b>26</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Веселые эстафеты
<b>27</b>	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Веселые эстафеты
<b>28</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игры со скакалкой, мячом.
<b>29</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.
<b>30</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница».
<b>31</b>	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».
<b>32</b>	Веселые старты со скакалкой.
<b>33</b>	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.
<b>34</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.

### Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности ОФП. 3 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение»
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
6	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»
7	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».
8	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
9	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
10	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».
11	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».
12	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».
13	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки», «Два мороза»
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг
15	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.
17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
19	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
20	Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»
21	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Два мороза»

<b>22</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игра с мячом «Охотники и утки»
<b>23</b>	Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».
<b>24</b>	Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка»
<b>25</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Игра «Невод», «Гусеница»
<b>26</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Веселые эстафеты
<b>27</b>	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Веселые эстафеты
<b>28</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игры со скакалкой, мячом.
<b>29</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.
<b>30</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница».
<b>31</b>	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».
<b>32</b>	Веселые старты со скакалкой.
<b>33</b>	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.
<b>34</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.

### Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности. 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям ОФП. Игра на внимание «Запрещенное движение».
<b>2</b>	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».
<b>3</b>	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».
<b>4</b>	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»
<b>5</b>	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
<b>6</b>	ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».
<b>7</b>	ЗОЖ - виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс,



	смирно».
<b>8</b>	ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
<b>9</b>	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».
<b>10</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»
<b>11</b>	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Море волнуется – раз».
<b>12</b>	Предупреждение спортивных травм на занятиях Игра «Салки», «Два мороза»
<b>13</b>	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Салки», «Два мороза»
<b>14</b>	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.
<b>15</b>	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг
<b>16</b>	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.
<b>17</b>	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения
<b>18</b>	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.
<b>19</b>	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»
<b>20</b>	Комплекс ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»
<b>21</b>	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Два мороза»
<b>22</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игра с мячом «Охотники и утки».
<b>23</b>	Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры».
<b>24</b>	Веселые старты с мячом: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».
<b>25</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Игра «Невод», «Гусеница».
<b>26</b>	Игра с мячом «Охотники и утки». Веселые эстафеты
<b>27</b>	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Веселые эстафеты
<b>28</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Игры со скакалкой, мячом
<b>29</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.
<b>30</b>	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору). Эстафета с мячом Игра «Гусеница»
<b>31</b>	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».
<b>32</b>	Веселые старты со скакалкой.

<b>33</b>	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.
<b>34</b>	Комплекс ОРУ, подготовка к игре. Игры со скакалкой, мячом.