

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Планета здоровья» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ 4
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
5. Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Дедуровская СОШ»;
6. Учебный план внеурочной деятельности НОО на 2023-24 учебный год

Программа «Основы физической подготовки» для 1-4 классов разработана на основе авторской программы В.И. Лях: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы: пособие для учителей общеобразовательной организаций/ В. И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
Программа рассчитана на 33 часа (1 класс) - 34 часа (2-4 классы) - 1ч в неделю.
Продолжительность занятия - 40 минут.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

1 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

2 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

3 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

4 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовке учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики- Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

I класс (33ч.)

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».		
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения		
3.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед		
4.	<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей		
5.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты		
6.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		
7.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.		
8.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед		
9.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.		
10.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.		
11.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.		
12.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.		
13.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»		
14.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».		
15.	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.		
16.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»		
17.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.		
18.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».		

19.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».		
20.	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы: <i>строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</i>		
21.	<i>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</i>		
22.	Акробатические комбинации		
23.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания		
24.	Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.		
25.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц		
26.	Способы физкультурной деятельности Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)		
27.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки		
28.	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд		
29.	<i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей		
31.	Подвижные игры разных народов		
32.	Подвижные игры разных народов		
33.	Подвижные игры разных народов		

Всего 33 часа.

2 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту

1.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом.		
2.	Спортивно- оздоровительная деятельность. <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег		
3.	Спортивно- оздоровительная деятельность. <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег		
4.	<i>Метание</i> малого мяча на дальность		
5.	<i>Общеразвивающие физические упражнения</i> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей		
6.	Способы физкультурной деятельности Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		
7.	Способы физкультурной деятельности Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		
8.	Подвижные игры На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений		
9.	<i>Спортивные игры. Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча		
10.	<i>Спортивные игры. Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча		
11.	<i>Спортивные игры.</i> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча		
12.	Подвижные игры разных народов		
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд		
14.	Акробатические комбинации		
15.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы		
16.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине		
17.	Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>		
18.	<i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания		
19.	Способы физкультурной деятельности. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия		
20.	Лыжная подготовка Игры и занятия в зимнее время года.		
21.	Лыжная подготовка. Игры и занятия в зимнее время года.		

22.	Общеразвивающие физические упражнения <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости		
23.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.		
24.	Подвижные игры. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений		
25.	Подвижные игры. Как избежать травматизма и перенагрузок		
26.	<i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений		
27.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)		
28.	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.		
29.	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения; ведение мяча		
31.	Подвижные игры для освоения игры в футбол.		
32.	Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча		
33.	Спортивные игры. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча		
34.	Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту</i>		

Всего 34 часа.

3 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом.		
2.	Спортивно- оздоровительная деятельность. <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег		
3.	Спортивно- оздоровительная деятельность. <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег		
4.	<i>Метание</i> малого мяча на дальность		
5.	Общеразвивающие физические упражнения <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей		

6.	Способы физкультурной деятельности Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		
7.	Способы физкультурной деятельности Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		
8.	Подвижные игры На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений		
9.	Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча		
10.	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча		
11.	Спортивные игры. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча		
12.	Подвижные игры разных народов		
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд		
14.	Акробатические комбинации		
15.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы		
16.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине		
17.	Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>		
18.	<i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания		
19.	Способы физкультурной деятельности. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия		
20.	Лыжная подготовка Игры и занятия в зимнее время года.		
21.	Лыжная подготовка. Игры и занятия в зимнее время года.		
22.	Общеразвивающие физические упражнения <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости		
23.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.		
24.	Подвижные игры. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений		
25.	Подвижные игры. Как избежать травматизма и перенагрузок		
26.	<i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений		

27.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)		
28.	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.		
29.	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения; ведение мяча		
31.	Подвижные игры для освоения игры в футбол.		
32.	Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча		
33.	Спортивные игры. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча		
34.	Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту</i>		

Всего 34 часа.

4 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом.		
2.	Спортивно- оздоровительная деятельность. <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег		
3.	Спортивно- оздоровительная деятельность. <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег		
4.	<i>Метание</i> малого мяча на дальность		
5.	<i>Общеразвивающие физические упражнения</i> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей		
6.	Способы физкультурной деятельности Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		
7.	Способы физкультурной деятельности Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств		
8.	Подвижные игры На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;		

	упражнения для развития выносливости и координации движений		
9.	Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча		
10.	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча		
11.	Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча		
12.	Подвижные игры разных народов		
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд		
14.	Акробатические комбинации		
15.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы		
16.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине		
17.	Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>		
18.	<i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания		
19.	Способы физкультурной деятельности. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия		
20.	Лыжная подготовка Игры и занятия в зимнее время года.		
21.	Лыжная подготовка. Игры и занятия в зимнее время года.		
22.	Общеразвивающие физические упражнения <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости		
23.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.		
24.	Подвижные игры. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений		
25.	Подвижные игры. Как избежать травматизма и перенагрузок		
26.	<i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений		
27.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)		
28.	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.		
29.	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения; ведение мяча		
31.	Подвижные игры для освоения игры в футбол.		
32.	Спортивные игры.		

	Футбол: остановка мяча; ведение мяча		
33.	Спортивные игры. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча		
34.	Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту</i>		

Всего часов 34.