

Муниципальное образование – городской округ Великий Новгород
Администрация Великого Новгорода
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 14»
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 14»
Протасова Н.В.
Приказ № 254 от 30.08.2023г



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»
1-4 классы

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации: • Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепцию развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Планируемые результаты изучения учебного курса «Спортивный час».

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- 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;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
Коммуникативные УУД:
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой и спортом с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных 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 способностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического 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.
(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре и спорте

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «спорт», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках «Спортивного часа» и организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой и спортом с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной и спортивной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- Выпускник получит возможность научиться:
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.

Система оценки планируемых результатов

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов.

Проведение мониторинга предполагает:

- проведение тестов на определение уровня развития физических качеств: координации, силы, гибкости, выносливости.
- собеседование, позволяющее определить исходные знания учащихся.
- наблюдение за активностью ребенка в различных ситуациях.

Содержание учебного курса «Спортивный час».

Знания о физической культуре и спорте

- роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, особенности зарождения физической культуры и спорта, история первых Олимпийских игр
- примеры (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой и спортом на физическое, личностное и социальное развитие;
- основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой;
- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- связь занятий физической культурой и спортом с трудовой и оборонной деятельностью;
- роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

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 и спортивных 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.

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: мост из положения лежа на спине, опуститься в Пример: 1) исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой кувырок вперед в упор на руки в упор присев; 2) 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 виса 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.

Легкая 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. Бег 30, 60, 1000 м.

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. Лыжные гонки до двух км.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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. Подвижные игры разных народов.

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 асимметричными 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

I.

Тематическое планирование учебного курса «Спортивный час».

**1 КЛАСС (33 часа)
1 четверть (9 часов)**

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1	<u>Лёгкая атлетика – 5 часов</u> Инструктаж по ТБ. Утренняя зарядка. Игра «К своим флажкам».	
2	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Игра «Белые медведи».	
3	Игра «Белые медведи». Спринтерский бег.	
4	Прыжки, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	
5	Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	
6	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 4 часов</u> Ловля мяча. Игра «Охотники и утки».	
7	Круговая тренировка. Игра «Метко в цель».	
8	Круговая тренировка. Игра «Мяч ловцу».	
9	Передача и ловля мяча. Игра «Попади в обруч».	

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры на внимание.	
2 (11)	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «К своим флажкам».	
3 (12)	Перестроения. Игра «День и ночь».	
4 (13)	Лазанье, перелезание. Игра «Лиса идет».	
5 (14)	Висы и упоры. Игра «Невод».	
6 (15)	Висы и упоры. Игра «Два мороза».	
7 (16)	Упражнения в равновесии. Игра «Белые медведи».	

3 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (17)	<u>ОФП Общефизическая подготовка – 5 часов</u> Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Игра «Класс смирно».	
2 (18)	Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лиса и зайцы».	
3 (19)	Встречная эстафета. Игра «Охотники и утки».	

4 (20)	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».	
5 (21)	Круговая тренировка. Игра «Белые медведи».	
6 (22)	<u>Подвижные и спортивные игры. Волейбол – 4 часов</u> Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Невод».	
7 (23)	Игра «Перестрелка».	
8 (24)	<u>Игра «Два мяча».</u>	
9 (25)	Игры-эстафеты с элементами спорт. игр.	

4 четверть (8 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1(26)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол – 3 часа</u> Инструктаж по ТБ. Передача и остановка мяча в футболе.	
2(27)	Ведение мяча. Игра «Мяч капитану».	
3(28)	Эстафеты с элементами футбола. Игра «Перестрелка».	
4 (29)	<u>Лёгкая атлетика – 3 часов</u> Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.	
5(30)	Игра «Метко в цель».	
6 (31)	Круг. Тренировка. Метания на заданное расстояние.	
7-8 (32-33)	Резервные занятия.	
15-16 (65-66)	Резервные уроки	

2 КЛАСС (35 часов)

1 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	
2	Высокий старт. Встречная эстафета.	
3	Игра «Метко в цель».	
4	Разновидности бега.	
5	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 5 часов</u> Игра «Мяч водящему». Игра «Перестрелка».	

6	Игра «Снайпер».	
7	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».	
8	Совершенствование элементов баскетбола.	
9	Эстафеты с элементами баскетбола.	

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Т/б на уроках гимнастики. КУ на развитие гибкости.	
2 (11)	Акробатическое соединение.	
3 (12)	Акробатическое соединение.	
4 (13)	Висы и упоры. Круговая тренировка.	
5 (14)	Подтягивания в висе.	
6 (15)	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	
7 (16)	Гимнастическая полоса препятствий.	

3 четверть (10 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (17)	<u>Лыжные гонки – 6 часов</u> Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря.	
2 (18)	Подъемы и спуски под уклон.	
3 (19)	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	
4 (20)	Эстафета с этапом 30 м.	
5 (21)	Игра «Самый быстрый».	
6 (22)	Бег на лыжах 1 км.	
7 (23)	<u>Подвижные и спортивные игры. Волейбол - 4 часа</u> <u>Подвижная игра «Два мяча».</u>	
8 (24)	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».	
9 (25)	Игра «Два мяча».	

10 (26)	Игра «Пионербол».	
---------	-------------------	--

4 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (27)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол - 2 часа</u> Совершенствование элементов футбола.	
2 (28)	Игра-Эстафета «Мяч капитану»..	
3 (29)	<u>Лёгкая атлетика – 4 часов</u> Прыжок в длину. Игра «Волк во рву».	
4 (30)	Бег 1000м.	
5 (31)	Метания в различные цели.	
6 (32)	Прыжок в высоту. Эстафетный бег.	
7-9 (33-35)	Резервные уроки.	

3 КЛАСС (35 часов)

1 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Инструктаж по Тб. Встречная эстафета.	
2	Прыжки по разметкам. С высоты до 60 см.	
3	Бросок набивного мяча. Эстафеты с прыжками.	
4	Старт. Финиш. Темп. Длительность бега.	
5	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 5 часов.</u> Игры-эстафеты с передачей и ведением мяча.	
6	Игра «Перехвати мяч».	
7	Гонка мячей по кругу. Игра «Перестрелка».	
8	Игра «Быстро и метко».	
9	<u>Игра «Борьба за мяч».</u>	

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
---------	------------	-------------------

1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. ОРУ с гимнастическими палками.	
2 (11)	Акробатическая комбинация.	
3 (12)	Опорный прыжок.	
4 (13)	Опорный прыжок.	
5 (14)	Упражнения на низкой перекладине.	
6 (15)	Упражнения на гимнастической стенке.	
7 (16)	Гимнастическая полоса препятствий.	

3 четверть (10 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (17)	<u>Лыжные гонки – 6 часов</u> Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	
2 (18)	Попеременный двухшажный ход.	
3 (19)	Спуски. Торможения.	
4 (20)	Круговая эстафета.	
5 (21)	Одновременные лыжные хода.	
6 (22)	Одновременные лыжные хода.	
7 (23)	<u>Подвижные и спортивные игры - волейбол - 4 часа</u> Верхняя передача. Игра «Пионербол».	
8 (24)	Верхняя передача. Игра «Пионербол».	
9 (25)	Игра «Два мяча».	
10 (26)	Эстафеты с элементами волейбола.	

4 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (27)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол - 2 часа</u> Т/б на уроках с/игр. Игры с элементами футбола.	
2 (28)	Игра «Минифутбол».	
3 (29)	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа.</u> Т/б на уроках л/а. Бег в коридоре 30-40 см.	

4 (30)	Бег 6-8 мин.	
5 (31)	Прыжок в высоту. Кроссовый бег.	
6 (32)	Игра «Кто дальше бросит».	
7-9 (33-35)	Резервные уроки.	

4 КЛАСС (35 часов)

1 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Инструктаж по ТБ. Старт из различных исходных положений.	
2	Круговая эстафета.	
3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	
4	Метание мяча на дальность с разбега.	
5	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол – 5 часов</u> Ловля и передача мяча в движении.	
6	Игра «Перехвати мяч».	
7	Основные правила игры в баскетбол.	
8	Бросок в кольцо в движении.	
9	Игра «Минибаскетбол».	

2 четверть (7 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (10)	<u>Гимнастика с основами акробатики – 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка с элементами акробатики.	
2 (11)	Акробатическая комбинация.	
3 (12)	Гимнастическая полоса препятствий.	
4 (13)	Упражнения на гимнастическом бревне.	
5 (14)	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	
6 (15)	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
7 (16)	Опорный прыжок.	

3 четверть (10 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (17)	<u>Лыжные гонки – 6 часов</u> Инструктаж по ТБ. Круговая эстафета с этапом до 200м.	
2 (18)	Спуски и торможения.	
3 (19)	Экстренное торможение. Игра «Самый быстрый».	
4 (20)	Преодоление препятствий на лыжах.	
5 (21)	Одновременные лыжные хода.	
6 (22)	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
7 (23)	<u>Спортивные игры. Волейбол – 4 часа</u> Нижняя прямая подача.	
8 (24)	Верхний прием мяча. Игра «Пионербол».	
9 (25)	Правила соревнований по волейболу..	
10 (26)	Соревнования по «Пионерболу».	

4 четверть (9 часов)

№ урока	Тема урока	Планируемые сроки
1 (27)	<u>Подвижные и спортивные игры. Футбол – 2 часа</u> Удар по воротам. Игра «Перехвати мяч».	
2 (28)	Основные правила игры в «минифутбол».	
3 (29)	<u>Лёгкая атлетика – 4 часа</u> Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	
4 (30)	Метание набивного мяча из положения сидя.	
5 (31)	Кроссовый бег. Передача эстафетной палочки.	
6 (32)	Прыжок в высоту с разбега.	
7-8 (33-35)	Резервные уроки.	