

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация муниципального образования "Радищевский район"

МОУ "Дмитриевская ОШ им.Д.П.Лёвина"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Крюкова Т. П.
Приказ № 112-ОД
от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Занимательная физкультура»

для обучающихся 4 класса

с. Дмитриевка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Занимательная физкультура» разработана на основе рабочей программе В.И. Ляха по физической культуре 1-4 классы в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования.

Человеческая личность — это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др.) На основании изложенного определена главная цель программы «Занимательная физкультура» — *всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника.*

Основные задачи:

вызвать у обучающихся начальных классов интерес к физической культуре, позволив ощутить красоту и радость движения;
формировать у обучающихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
содействие созданию игровых групп, позволяющих обучающимся различной степени двигательной активности, разного темперамента, уровня умственных способностей, проявить интерес к усвоению научных знаний;
учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;
эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающихся друг с другом;
занимательность процесса обучения;
установление связей между предметами в процессе обучения для формирования целостных и системных знаний обучающихся;
расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий;
высокий уровень культуры движений учителя;
целенаправленная работа над основами культуры движений обучающихся
Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы 1 класса

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Содержание программы 2 класса

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Содержание программы 3 класса

1. Основы знаний о подвижных играх.

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАССА

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования

двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

1 класс
Календарно-тематическое планирование
по курсу «Занимательная физкультура»
33 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия	Виды деятельности	Кол- во часов
Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1	01.09		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
2	08.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1
3	15.09		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1
4	22.09		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5	29.09		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1
6	06.10		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1
7	13.10		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1
8	20.10		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1
9	27.10		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1
10	10.11		Кто быстрее?		1
11	17.11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12	24.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1
13	01.12		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14	08.12		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		1
15	15.12		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров)	1
16	22.12		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1

17	12.01		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	движения, ориентированию в пространстве)	1
18	19.01		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1
19	26.01		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1
20	02.02		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовится».		1
21	09.02		Штурм высоты.		1
22	16.02		Подвижная игра «Салки»		1
23	02.03		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
24	09.03		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25	16.03		Круговая эстафета.		1
26	23.03		«Погоня», «Снайперы»		1
27	06.04		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28	13.04		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1
29	20.04		Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30	27.04		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31	04.05		Прыжок за прыжком.		1
32	11.05		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33	18.05		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1
			Итого:		33

2 класс
Календарно-тематическое планирование
по курсу «Занимательная физкультура»
33 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1	01.09		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	1
2	08.09		Подвижная игра «Часы пробили...».		1
3	15.09		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1
4	22.09		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5	29.09		Подвижная игра «Быстрая тройка».		1
6	06.09		Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1
7	13.09		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1
8	20.09		Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1
9	27.09		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1
10	10.10		Подвижная игра «Кто быстрее?».		1
11	17.10		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1
12	24.10		Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
13	01.12		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14	08.12		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		1
15	15.12		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в	1
16	22.12		Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1

17	12.01		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	пространстве)	1
18	19.01		Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1
19	26.01		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
20	02.02		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1
21	09.02		Подвижная игра «Регби».		1
22	16.02		Подвижная игра «Братишки спаси».		1
23	02.03		Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1
24	09.03		Подвижная игра «Простой пионербол».		1
25	16.03		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1
26	23.03		Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27	06.04		Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28	13.04		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		1
29	20.04		Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30	27.04		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31	04.05		Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1
32	11.05		Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33	18.05		Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1
34	25.05		Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		1
			Итого:		34

3 класс
Календарно-тематическое планирование
по курсу «Занимательная физкультура»
34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
Модуль «Курс внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1	02.09		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1 на всех занятиях:	1
2	09.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Раздел № 2 Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
3	16.09		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
4	23.09		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробы- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		1
5	30.09		<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		1
6	07.10		<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,		1
7	14.10		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	Раздел № 1 на всех занятиях. Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	1
8	21.10		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1
9	28.10		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
10	11.11		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		1

11	18.11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12	25.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1
13	02.12		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	Раздел № 1 на всех занятиях:	1
14	09.12		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	Раздел № 4	1
15	16.12		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
16	23.12		Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
17	13.01		Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
18	20.01		Игра «Пионербол»		1
19	27.01		Игра «Пионербол»		1
20	03.02		Игра «Пионербол»		1
21	10.02		Игра «Пионербол»		1
22	17.02		Игра «Пионербол»		1
23	24.02		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Раздел № 3 Эстафеты	1
24	03.03		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
25	10.03		Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		1
26	17.03		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
27	24.03		Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
28	07.04		Игра «Пионербол»		1
29	14.04		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
30	21.04		Игра «Пионербол»		1
31	28.04		Игра «Пионербол»		1
32	05.05		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
33	12.05		Игра «Пионербол»		1

34	19.05		Игра «Пионербол»		1
Итого:					34 часа

4 класс

Календарно-тематическое планирование

по курсу «Веселая физкультура»

34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема занятия	Виды деятельности	Кол- во часов
Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»					
1	06.09		Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	1
2	13.09		Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Челнок»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
3	20.09		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Филин и пташки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1
4	27.09		Комплекс ОРУ в движении. Игра «Круговые пятнашки».	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	04.10		Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Много троих, хватит двоих»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	1
6	11.10		Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	1

7	18.10		КомплексОРУ с малыми мячами. Игра «Свечи ставить»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	25.10		КомплексОРУ с большими мячами. Игра «Летучий мяч Зевака»	Подвижные игры с мячами. ЭстафетаСамостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	08.11		КомплексОРУ с набивными мячами. Игра «Защищай город».	Эстафета с прыжками через движущеепрепятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	15.11		КомплексОРУ с мячами. Игра «Русскаялапта»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	22.11		Правила техники безопасности при игре с прыжками. Разучивание считалок	Подвижные игры. Эстафеты. Развитиескоростно-силовых способностей	1
12	29.11		Комплекс ОРУ. Игра «Дедушка - рожок»	Подвижные игры. Самостоятельныеигры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13	06.12		Комплекс ОРУ. Игра «Лошадки»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	1
14	13.12		Комплекс ОРУ. Игра «Борьба замяч»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
15	20.12		Комплекс ОРУ. Игра «Кто первый?»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	1

16	10.01		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками.	1
17	17.01		Игры на внимательность. Игра «Прыгни»	Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей	1
18	24.01		Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра «Кривой петух»	Игры по выбору	1
19	31.01		Комплекс ОРУ. Игра «Море волнуется»	Развитие внимательности. Самостоятельные игры.	1
20	07.02		Комплекс ОРУ. Игра «Краски»	Самостоятельные игры.	1
21	14.02		Комплекс ОРУ. Игры на свежем воздухе	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
22	21.02		Игры на свежем воздухе	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
23	28.02		Спортивная эстафета	Игры на свежем воздухе.	1
24	05.03		Игры в командах	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры в командах.	1
25	14.03		Игры в спортивном зале	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
26	21.03		Комплекс ОРУ. Игры на свежем воздухе	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Самостоятельные игры.	1
27	04.04		Материальная и духовная игровая культура	Беседа. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные	1

28	11.04		Организация и проведение игр на праздниках	Развитие способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
29	18.04		Игры народов мира.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1
30	25.04		Игры народов мира	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета.	1
31	16.05		Спортивные игры и эстафеты	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
32	16.05		Игры на свежем воздухе	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
33	23.05		Игры на свежем воздухе	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
34	23.05		Игры на свежем воздухе	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
Итого:					34 часа

