

Является частью основной образовательной программы
начального общего образования
МБОУ СОШ № 141 с углубленным изучением математики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Растишка»

Спортивно – оздоровительного направления

Количество часов:

1 год обучения: 1 классы 1 час в неделю, в год 33 часа.

2 год обучения: 2 классы 1 час в неделю, в год 34 часа.

3 год обучения: 3 классы 2 часа в неделю, в год 68 часов.

4 год обучения: 4 классы 2 часа в неделю, в год 68 часов.

ИТОГО: 203 часа.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Растишка» спортивно- оздоровительного направления составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного начального образования на основе Примерные программы. Физическая культура. 1-4 классы Авторы Лях В. И.: М «Просвещение», 2012 год.

Программа составлена учителем физической культуры: О.Л. Лагута.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растишка» обучающиеся должны

знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знать о комплексе ГТО.

уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Система контроля:

контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- спортивные праздники;
- соревнования;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- участие в празднике ГТО.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растишка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
- внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растишка» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растишка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и

перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение эстафетному бегу, бегу на средние и длинные дистанции, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Игра волейбол, баскетбол, футбол.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

3. Тематическое планирование.

Распределение учебного материала на учебный год спортивно-оздоровительного направления «Растишка»

№	Тема	классы			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре.	4	4	8	8
1.1	Правила поведения в спортивном зале.	1			
1.2	Режим дня.	1			
1.3	Профилактика травматизма.	1			
1.4	История Олимпийских игр.	1			
1.5	Правила поведения в спортивном зале.		1		
1.6	Составить режим дня.		1		
1.7	Профилактика травматизма.		1		
1.8	Олимпийские игры современности.		1		

1.9	Правила поведения в спортивном зале.			1	
1.10	Правила личной гигиены.			1	
1.11	История развития ГТО.			1	
1.12	Новосибирские чемпионы Олимпийских игр.			1	
1.13	Техника безопасности в спортивном зале.				1
1.14	Комплекс ГТО. Обязательные нормативы комплекса.			2	3
1.15	Оказание первой помощи при ушибах.				2
1.16	Олимпийские игры в Рио.			2	2
2	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	29	30	60	60
2.1	Гимнастические упражнения.	6	6	12	12
2.1.1	ОРУ.	1	1	2	2
2.1.2	ОРУ с предметами.	1	1	2	2
2.1.3	Акробатические упражнения.	1	1	2	2
2.1.4	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	1	2	2
2.1.5	Упражнения на формирования навыка правильной осанки.	1	1	2	2
2.1.6	Упражнения на развитие гибкости в парах.	1	1	2	2
2.2	Подвижные игры.	10	10	18	18
2.2.1	Игры на развитие координации движений.	2	1	4	2
2.2.2	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	2	3	4
2.2.3	Игры с мячом.	2	2	3	4
2.2.4	Игры на развитие выносливости.	2	1	2	2
2.2.5	Игры на развитие скорости.	2	2	3	2
2.2.6	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	1	2	3	4
2.3	Легкоатлетические упражнения.	9	10	20	20
2.3.1	СБУ.	1	1	2	2
2.3.2	Прыжковые упражнения.	1	1	2	2
2.3.3	Эстафетный бег.	1	1	2	2
2.3.4	Эстафеты с мячами.	1	2	3	3
2.3.5	Эстафеты с обручами.	1	1	3	2
2.3.6	Старты из различных исходных положений.	1	1	2	2
2.3.7	Метание в цель.	1	1	2	2
2.3.8	Метание мяча из разных исходных положений.	1	1	2	2
2.3.9	Круговая тренировка.	1	1	2	3
2.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	4	4	10	10
2.4.1	С элементами баскетбола.	1	2	4	4
2.4.2	С элементами волейбола.	2	1	4	3
2.4.3	С элементами футбола.	1	1	2	3
	Всего:203 часа	33	34	68	68

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№	Тема урока	Дата
1	Правила поведения в спортивном зале.	
2	Разучить технику выполнения СБУ.	
3	Прыжковые упражнения.	
4	Эстафетный бег.	
5	ОРУ. Разучить комплекс утренней гимнастики.	
6	Игры на развитие координации движений. «Колесо»	
7	Игры на развитие скоростно-силовых качеств. «Воробушки»	
8	Игры с мячом.	
9	Режим дня.	
10	Акробатические упражнения. Перекаты вперед, назад.	
11	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы.	
12	Игры на развитие координации движений. «Кот и мыши»	
13	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
14	Игры на развитие выносливости. «Удочка»	
15	Игры на развитие скорости. «Салки»	
16	Эстафеты с мячами.	
17	Профилактика травматизма.	
18	ОРУ с мячом.	
19	Игры с мячом.	
20	Игры на развитие выносливости.	
21	Игры на развитие скорости. «Салки»	
22	С элементами баскетбола. «Ручеёк»	
23	Эстафеты с обручами.	
24	Старты из различных исходных положений.	
25	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
26	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
27	История Олимпийских игр.	
28	Упражнения на формирования навыка правильной осанки.	
29	Метание в цель.	
30	Метание мяча из разных исходных положений.	
31	Круговая тренировка. Развитие выносливости.	
32	С элементами футбола.	
33	Упражнения на развитие гибкости в парах.	

Тематическое планирование 2 класс.

№	Тема урока	Дата
1	Правила поведения в спортивном зале, инструктаж.	
2	Совершенствование техники СБУ.	
3	Прыжковые упражнения. Прыжки по отметкам.	
4	Техника передачи эстафетной палочки.	
5	Игры с мячом. «Охотники и утки»	
6	Игры на развитие выносливости. «Белые медведи»	
7	Игры на развитие координации движений.	
8	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Составить режим дня.	
10	ОРУ. На формирование навыка правильной осанки на гимнастическом ковре.	
11	Акробатические упражнения.	

12	Упражнения на гимнастическом бревне.	
13	Упражнения на формирования навыка правильной осанки.	
14	С элементами баскетбола. «Кто быстрее».	
15	Упражнения на развитие гибкости в парах.	
16	Игры с мячом.	
17	Профилактика травматизма. Помощь при ушибах.	
18	ОРУ с предметами.	
19	Игры на развитие скорости. «Салки»	
20	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
21	Игры на развитие скоростно-силовых качеств. «Кто дальше»	
22	С элементами баскетбола. «Мяч капитану»	
23	Игры на развитие скорости. «Платочек»	
24	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
25	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	
26	Метание в цель.	
27	Метание мяча из разных исходных положений. Волейбольного мяча.	
28	Олимпийские игры современности.	
29	Упражнения на развитие гибкости в парах.	
30	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
31	Эстафеты с мячами.	
32	Эстафеты с обручами. «Переправа».	
33	Старты из различных исходных положений.	
34	С элементами футбола.	

Тематическое планирование 3 класс.

№	Тема урока	Дата
1	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж.	
2	ОРУ. Разучить комплекс УГГ.	
3	Совершенствование техники СБУ.	
4	Прыжковые упражнения с продвижением.	
5	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.	
6	Эстафетный бег по этапам.	
7	Эстафеты с мячами.	
8	Эстафеты с обручами.	
9	Старты из различных исходных положений.	
10	Метание в цель.	
11	Метание мяча из разных исходных положений.	
12	Круговая тренировка. Развитие силы.	
13	Эстафеты с мячами.	
14	Упражнения на гимнастическом бревне.	
15	Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	
16	История развития ГТО. Выполнение нормативов ГТО.	
17	Правила личной гигиены.	
18	ОРУ с мячом.	
19	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	
20	ОРУ. Составить комплекс упражнений.	
21	Упражнения на развитие гибкости в парах.	
22	Игры на развитие координации движений. «Вызов номеров»	
23	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
24	Игры на развитие координации движений.	

25	Разучить комплекс упражнений УГГ.	
26	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	
27	Игры с мячом.	
28	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
29	Упражнения на формирования навыка правильной осанки.	
30	Комплекс ГТО. Обязательные нормативы комплекса.	
31	Новосибирские чемпионы Олимпийских игр.	
32	ОРУ с гимнастической палкой.	
33	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, перекувытки вперед, назад.	
34	Упражнения на гимнастическом бревне. Перешагивание предметов на бревне.	
35	Игры на развитие координации движений. «Воробьи – вороны»	
36	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
37	Игры на развитие скоростно-силовых качеств. «Переправа»	
38	Игры с мячом. «Змейка»	
39	Игры на развитие выносливости. «Белые медведи»	
40	Упражнения на развитие гибкости в парах.	
41	Игры на развитие координации движений.	
42	С элементами футбола. «Квадрат»	
43	С элементами баскетбола. «Мяч капитану»	
44	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
45	Игры на развитие координации движений.	
46	Эстафеты с обручами. «Переправа»	
47	Старты из различных исходных положений.	
48	Эстафеты с обручами.	
49	С элементами баскетбола. «Мяч капитану»	
50	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
51	Игры на развитие скорости.	
52	Олимпийские игры в Рио.	
53	Комплекс ГТО. Обязательные нормативы комплекса.	
54	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
55	Игры на развитие скорости.	
56	Игры на развитие координации движений. «Воробьи – вороны»	
57	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
58	Совершенствование техники СБУ.	
59	Прыжки с продвижением вперед.	
60	Игры на развитие скорости. «Салки»	
61	Эстафеты с мячами.	
62	С элементами баскетбола. «Мяч капитану»	
63	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
64	Метание в цель.	
65	Метание мяча из разных исходных положений.	
66	Упражнения на формирования навыка правильной осанки.	
67	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
68	Игры на развитие скорости.	

Тематическое планирование 4 класс.

№	Тема урока	Дата
1	Техника безопасности в спортивном зале.	
2	Олимпийские игры в Рио.	
3	ОРУ с гимнастической скакалкой.	

4	Совершенствование техники СБУ.	
5	Прыжковые упражнения.	
6	Эстафетный бег, отработка передачи мяча.	
7	Эстафеты с мячами.	
8	Эстафеты с обручами.	
9	Старты из различных исходных положений.	
10	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	
11	Метание в цель.	
12	Метание мяча из разных исходных положений.	
13	Акробатические упражнения.	
14	Упражнения на гимнастическом бревне. Поворот на носках.	
15	Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	
16	Упражнения на развитие гибкости в парах.	
17	Олимпийские игры в Рио. Новосибирские победители в Рио.	
18	Игры на развитие скоростно-силовых качеств. «Вызов номеров»	
19	Игры с мячом. «Змейка»	
20	Игры на развитие выносливости. «Белые медведи»	
21	Игры на развитие скорости. «Салки»	
22	Игры на развитие координации движений. «Воробьи – вороны»	
23	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
24	Игры на развитие координации движений.	
25	Разучить комплекс упражнений УГГ.	
26	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	
27	Игры с мячом.	
28	С элементами волейбола. «Перестрелка»	
29	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	
30	Комплекс ГТО. Обязательные нормативы комплекса.	
31	Оказание первой помощи при вывихе.	
32	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
33	Игры с мячом.	
34	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
35	Игры с мячом «Змейка»	
36	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
37	Игры с мячом «Охотники и утки»	
38	С элементами волейбола «Одиннадцать»	
39	С элементами волейбола «Перестрелка»	
40	С элементами футбола «Квадрат»	
41	Игры на развитие выносливости.	
42	Игры на развитие скорости «Салки»	
43	Разучить комплекс ОРУ на развитие силы.	
44	Акробатические упражнения.	
45	Упражнения на гимнастическом бревне.	
46	Упражнения на формирования навыка правильной осанки.	
47	Упражнения на развитие гибкости в парах.	
48	С элементами баскетбола «Мяч капитану»	
49	С элементами баскетбола «Вызов номеров»	
50	С элементами баскетбола «Самый - точный»	
51	С элементами баскетбола «Мяч капитану»	
52	Комплекс ГТО. Обязательные нормативы комплекса.	
53	Оказание первой помощи при ушибах.	
54	ОРУ с предметами.	

55	СБУ.	
56	Прыжковые упражнения.	
57	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	
58	Эстафеты с мячами.	
59	Эстафеты с обручами.	
60	Старты из различных исходных положений.	
61	Метание в цель.	
62	Метание мяча из разных исходных положений.	
63	Круговая тренировка. Развитие силы.	
64	С элементами футбола.	
65	Комплекс ГТО. Обязательные нормативы комплекса.	
66	Упражнения с гимнастической скакалкой.	
67	С элементами футбола.	
68	Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору.	