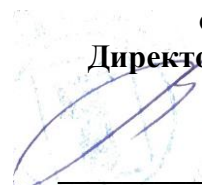


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования мэрии г. Ярославля
Муниципальное общеобразовательное учреждение
“Средняя школа № 32”

РАССМОТРЕНО
Принято с учетом мнения
педагогического совета школы протокол № 1
от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 01-07/ 71-4
от 02.09.2025 г.
Директор школы №32


О.В. Копейна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
деятельность спортивно-оздоровительной направленности
«Олимпийские игры»
для 1 -4 класса

Составитель:
учитель физической культуры

г. Ярославль, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпийские игры» по целевой и содержательной направленности является *спортивно-оздоровительной* и предназначена для работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 1–4 классах.

Олимпийское образование занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения.

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические, духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно актуально в современных условиях нашей страны. Олимпийское образование – одно из направлений современных наук, которое призвано воспитывать в человеке патриотические качества, чтить и прославлять традиции русского народа, изучать историю развития спорта и физической культуры, гордиться героями олимпийских игр.

Программа **актуальна**, поскольку является комплексной, вариативной, предполагает формирование двигательных качеств, оценки физического развития и овладение современными здоровьесберегающими технологиями.

Новизна педагогического опыта определяется несколькими обстоятельствами:

- *цель и содержание* программы являются новыми, ранее не рассматриваемыми в системе общего образования, так как олимпийское образование – новое, малоизученное направление культуры, которое является частью общемировой физической культуры во многих государствах;
- *сопряженность* с содержанием основной части предмета физическая культура и содержанием с другими обязательными предметами школьного курса: биология, история, обществоведение и др.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию олимпийской культуры обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Планируемые результаты основного общего образования;

- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Авторская программа по физической культуре В.И. Ляха и А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания» (издательство «Просвещение», Москва – 2012 г.), утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, допущенная (рекомендованная) Министерством образования и науки РФ, (год издания 2012 г);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Тематический план ориентирован на использование учебника, принадлежащего предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013 – 2014 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования;
- Учебники: Завершенная предметная линия учебников «Физическая культура»: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель педагогической деятельности в рамках олимпийского образования – формирование у детей и молодежи знаний, интересов, умений и навыков, которые ориентируют их на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, не допускать их антигуманного применения. В образовательном плане эта педагогическая деятельность предполагает формирование и совершенствование следующих знаний:

- 1) об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма (в том числе о принципах «Фэйр плэй», идеале гармонично развитого олимпийского атлета и др.);
- 2) о спорте, его разновидностях, о средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения в спорте;
- 3) о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о здоровом образе жизни человека, о его месте в системе средств, обеспечивающих физическую культуру личности, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;
- 4) о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- Формировать *олимпийскую культуру* у обучающихся.
- Пропагандировать преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор детей в области физической культуры, спорта, краеведения и туризма.
- Разработать и внедрить в школьную жизнь систему «выращивания воспитанников», показывающих высокие спортивные результаты.
- Выявление и развитие новых форм образовательной деятельности в области физкультуры и спорта в сельской местности.
- Научить детей заботиться о своем здоровье, демонстрируя на своем примере здоровый образ жизни.

Основные принципы, на которых базируется программа:

- **Учет возрастных особенностей школьников.** Информация, преподносимая обучающимся должна быть доступна, понятна, интересна.
- **Научная обоснованность.** Информация, которая используется для работы с детьми, должна быть достоверной и иметь научное обоснование.
- **Практическая целесообразность.** Все формируемые навыки и умения должны быть востребованы в повседневной жизни обучающихся, находить практическое применение.

- **Культурологическая сообразность** подразумевает формирование олимпийской культуры человека, с учетом культурных традиций народа и страны в целом.
- **Расширение межпредметных связей.** Интеграция в вопросах изучения олимпизма с другими учебными дисциплинами (*история, биология, литература, изобразительное искусство и др.*)

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности «Олимпийские игры» состоит из **нескольких модулей**, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию, как теоретических знаний, так и практических навыков.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность которых соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, занятия по теоретической подготовке - в учебном кабинете, в библиотеке, в конференц-зале с использованием ИТ- технологий. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Каждый из модулей направлен на разные виды деятельности, реализация которых способствует формированию знаний и умений, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Используя предложенные формы работы, педагог может самостоятельно выстроить план действий воспитательной деятельности. При этом порядок реализации модулей определяется самим педагогом.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

Цели и задачи

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- **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, её 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.

Задачи:

1. содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
2. развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, – приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
3. прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений;
4. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

1. **здоровье сберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

2. **личностно-ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
3. **информационно-коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Приобретаемые знания умения и навыки закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно–массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1. **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
3. **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся
- Действие смыслообразования
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации

Регулятивные УУД

- целеполагание
- волевая саморегуляция
- коррекция
- оценка качества и уровня усвоения
- контроль в форме сличения с эталоном
- планирование промежуточных целей с учетом результата

В результате освоения содержания программы ученик научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание)
выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
выполнять двигательные умения и навыки;
- выполнять комплекс акробатических упражнений;
- выполнять упражнения с мячами;
- прыгать через скакалку;
- выполнять разные виды упражнений.

Получит возможность научиться, 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;

Сможет:

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

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№	Содержание занятия	Дата по плану	Дата фактическая
Лёгкая атлетика			
1	Беседа «Спорт и здоровье». Строевые упражнения. Разные виды техники ходьбы. Подвижная игра «Салки- догонялки».		
2	Беседа «Режим дня школьника». Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Салки».		
3	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Развитие двигательных качеств. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.		
4	Беседа «Безопасное поведение в школе во время уроков, на перемене». Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения с высоко поднятыми коленями. Подвижная игра «Гуси- лебеди».		
5	Беседа «Режим дня для здоровья человека». Беговые упражнения. Подвижная игра «Чья команда быстрее добежит до своего флажка».		

6	Повторный бег с максимальной скоростью. Подвижная игра «Чья команда быстрее добегит до своего флажка».		
7	Беседа «Гигиена спортсмена и закаливание». Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Попрыгунчики».		
8	Беседа «профилактика инфекционных заболеваний». Комплекс обще развивающихся упражнений. Метание малого мяча. Подвижная игра «Ловишка».		
9	Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища. Подвижная игра «Охотники и утки».		
10	Беседа «Гигиена одежды и обуви». Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей.		
Занятия с мячами			
11	Беседа «Шалости и травмы». Прыжки на надувных мячах. Подвижная игра «Третий – лишний».		
12	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья человека». Отбивание мяча правой рукой. Подвижная игра «Салки – догонялки».		
13	Беседа «Закаливание». Перекатывание мячей в парах. Подвижная игра «Лягушки».		
14	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Прыжки на надувных мячах. Подвижная игра «Третий – лишний».		
15	Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости. Отбивание мяча правой рукой. Подвижная игра «Попади в цель».		
16	Упражнения для развития гибкости. Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Кошки – мышки».		
17	Беседа «За свои поступки отвечаю сам». Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Меткий бросок».		
Акробатические упражнения на ковриках			

18	Упражнение «Перебаты и группировка». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Подвижная игра «Кошки – мышки».		
19	Беседа «Вода и питьевой режим». Упражнение «Кувырок назад». Подвижная игра «Волк и семеро козлят».		
20	Комплекс упражнений на ковриках. Подвижная игра «У медведя во бору».		
21	Упражнение «Ножницы». Подвижная игра «Паровозик».		
22	Беседа «Органы дыхания». Упражнение «Мостик». Подвижная игра «Вышибалы».		
23	Комплекс упражнений на ковриках. Подвижная игра «Выше ноги от земли». Упражнение «Лодочка».		
24	Беседа «Разные виды спорта». Комплекс упражнений на ковриках. Упражнение «Ванька – встань -ка». Подвижная игра «Удочка».		
25	Упражнение «Берёзка». Подвижная игра – эстафета. Упражнение «Стульчик». Подвижная игра «День и ночь».		
Лёгкая атлетика			
26	Беседа «Сила воли». Комплекс упражнений на развитие осанки. Подвижная игра «Третий - лишний». Подвижная игра «Не промахнись».		
27	Беседа «Чистый воздух и здоровье Спортивный зал человека». Подвижная игра «У медведя во бору».		
28	Беседа «Лёгкая атлетика как наиболее доступный вид спорта». Отработка разных видов ходьбы. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
29	Беседа «Сон и здоровье». Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».		
30	Беседа «Первая помощь при травмах». Прыжки в высоту с места. Подвижная игра «Мышеловка».		
31	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки».		

32	Беседа «Правила поведения во время занятий». Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Гуси – лебеди».		
33	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажков».		
34	Спортивные игры на свежем воздухе. Итоговое занятие.		

Распределение учебных часов по разделам программы.

1. Беседы – в ходе занятий.
2. Лёгкая атлетика – I четверть (10 занятий)
3. Занятия с мячами – II четверть (7 занятий)
4. Акробатика – III четверть (8 занятий)
5. Лёгкая атлетика - IV четверть (9 занятий)

Содержание программы:

1. Техника ходьбы – 1 ч.
2. Строевые упражнения -1ч
3. Упражнения на формирование осанки -1ч.
4. Общеразвивающие упражнения -2ч.
5. Совершенствование навыков бега – 2 ч.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – 1ч.
7. Метание малого мяча – 1 ч.
8. Упражнения на быстроту реагирования – 2ч.
9. Упражнения на развитие сил мышц рук, ног, туловища - 1ч.
10. Прыжки на надувных мячах – 2 ч.
11. Отбивание мяча правой рукой -2 ч.
12. Перекатывание мяча в парах – 1ч.
13. Подбрасывание и ловля мяча -2ч.
14. Броски мяча снизу из положения стоя -1 ч.
15. Передача мяча на месте в парах -2 ч.
16. Акробатические упражнения -7 ч.
17. Прыжки в длину с места – 1ч.

18. Прыжки в длину с разбега – 1ч.
19. Прыжки в высоту с места – 1ч.
20. Прыжки в высоту с разбега – 1 ч.
21. Прыжки через скакалку – 1ч.
22. Подвижные игры в ходе занятий.
23. Беседы в ходе занятий.

Всего – 34 занятия.

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№	Содержание занятия	Дата по плану	Фактическая дата
Лёгкая атлетика			
1	Беседа «Спорт и здоровье». Строевые упражнения. Разные виды техники ходьбы. Подвижная игра «Салки- догонялки».		
2	Беседа «Режим дня школьника». Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс обще развивающихся упражнений. Подвижная игра «Салки».		
3	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Развитие двигательных качеств. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Подвижная игра «Гуси- лебеди».		
4	Беседа «Безопасное поведение в школе во время уроков, на перемене». Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые упражнения с высоко поднятыми коленами. Подвижная игра «Гуси- лебеди».		
5	Беседа «Режим дня для здоровья человека». Беговые упражнения. Подвижная игра «Чья команда быстрее добежит до своего флажка».		
6	Беседа «Гигиена спортсмена и закаливание». Прыжковые упражнения. Комплекс строевых упражнений. Подвижная игра «Попрыгунчики».		
7	Беседа «профилактика инфекционных заболеваний». Комплекс обще развивающихся упражнений. Метание малого мяча. Подвижная игра «Ловишка».		

8	Беседа «Уход за кожей, волосами и ногтями». Упражнения «на быстроту реагирования». Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища. Подвижная игра «Охотники и утки».		
9	Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища. Подвижная игра «Охотники и утки».		
10	Беседа «Гигиена одежды и обуви». Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей.		
Занятия с мячами			
11	Беседа «Шалости и травмы». Прыжки на надувных мячах. Подвижная игра «Третий – лишний».		
12	Беседа «Правильная осанка и её значение для здоровья человека». Отбивание мяча правой рукой. Подвижная игра «Салки – догонялки». Подвижная игра «Попади в цель».		
13	Беседа «Закаливание». Перекатывание мячей в парах. Подвижная игра «Лягушки»		
14	Прыжки на надувных мячах. Подвижная игра «Третий – лишний».		
15	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Прыжки на надувных мячах. Подвижная игра «Третий – лишний». Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости.		
16	Упражнения для развития гибкости Броски мяча снизу из положения стоя. Подвижная игра «Кошки – мышки».		
17	Беседа «За свои поступки отвечаю сам». Передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Меткий бросок».		
Акробатические упражнения на ковриках			
18	Упражнение «Перекаты». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Подвижная игра «Кошки – мышки».		
19	Упражнение «Султанчик». Подвижная игра «Волк и семеро козлят».		

20	Беседа «Вода и питьевой режим». Упражнение «Кувырок назад».		
21	Упражнение «Ножницы». Комплекс упражнений на ковриках. Подвижная игра «Паровозик». Подвижная игра «У медведя во бору».		
22	Беседа «Органы дыхания». Упражнение «Мостик». Подвижная игра «Вышибалы».		
23	Комплекс упражнений на ковриках. Подвижная игра «Выше ноги от земли». Упражнение «Лодочка».		
24	Беседа «Разные виды спорта». Упражнение «Ванька – встанька». Комплекс упражнений на ковриках. Подвижная игра «Удочка».		
25	Упражнение «Берёзка». Подвижная игра – эстафета.		
26	Упражнение «Стульчик». Подвижная игра «День и ночь».		
Лёгкая атлетика			
27	Беседа «Сила воли». Комплекс упражнений на развитие осанки. Подвижная игра «Третий - лишний».		
28	Упражнение на развитие осанки. Подвижная игра «Не промахнись». Беседа «Чистый воздух и здоровье Спортивный зал человека». Подвижная игра «У медведя во бору».		
29	Беседа «Лёгкая атлетика как наиболее доступный вид спорта». Отработка разных видов ходьбы. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
30	Беседа «Сон и здоровье». Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
31	Беседа «Первая помощь при травмах». Прыжки в высоту с места. Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки».		
32	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Гуси – лебеди». Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажков».		
33	Беседа «Правила поведения во время занятий». Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Гуси – лебеди».		

34	Спортивные игры на свежем воздухе. Итоговое занятие.		
----	--	--	--

Распределение учебных часов по разделам программы:

1. Беседы - в ходе занятий.
2. Лёгкая атлетика – I четверть (10 занятий)
3. Занятия с мячами – II четверть (7 занятий)
4. Акробатика – III четверть (9 занятий)
5. Лёгкая атлетика – IV четверть (8 занятий)

Содержание программы:

1. Техника ходьбы – 1 ч.
2. Строевые упражнения – 1ч.
3. Упражнения на формирование осанки – 2 ч.
4. Общеразвивающие упражнения – 1 ч.
5. Совершенствование навыков бега – 2 ч.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – 2ч.
7. Метание малого мяча – 2 ч.
8. Упражнения на быстроту реагирования – 5 ч.
9. Упражнения на развитие сил мышц рук, ног, туловища – 2ч.
10. Прыжки на надувных мячах – 1 ч.
11. Отбивание мяча правой рукой – 2 ч.
12. Перекатывание мяча в парах – 2 ч.
13. Подбрасывание и ловля мяча – 2 ч.
14. Броски мяча снизу из положения стоя – 1 ч.
15. Передача мяча на месте в парах – 1 ч.
16. Акробатические упражнения – 1 ч.
17. Прыжки в длину с места – 1 ч.
18. Прыжки в длину с разбега – 1 ч.
19. Прыжки в высоту с места – 1 ч.
20. Прыжки в высоту с разбега – 1 ч.
21. Прыжки через скакалку – 2 ч.
22. Подвижные игры в ходе занятий.
23. Беседы в ходе занятий.

Всего – 34 занятия.

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№	Содержание занятия	Дата по плану	Фактическая дата
Лёгкая атлетика			
1	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»		
2	Техника ходьбы и развитие координационных способностей человека. Подвижная игра «Кто быстрее».		
3	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
4	Беседа «Современные олимпийские игры». Встречная эстафета.		
5	Подвижная игра «Лиса и куры». Строевые упражнения. Круговая эстафета. Освоение навыков прыжков, развитие координации.		
6	Беседа «Твой организм». Строевые упражнения. Эстафета с прыжками. Подвижная игра «Волк во рву».		
7	Прыжки на больших мячах. Игра - эстафета с прыжками на больших мячах. Подвижная игра «Охотники и утки».		
8	Беседа «Техника безопасности во время бросания мяча». Освоение навыков метания мяча. Подвижная игра «Попади в цель».		
9	Строевые упражнения. Освоение навыков метания мяча. Подвижная игра «Не промахнись».		
10	Беседа «Спорт в жизни человека». Строевые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
11	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Подвижная игра «Охотники и утки».		

Упражнения с мячами

12	Беседа «Техника безопасного поведения на занятиях». Освоение навыков ведения мяча двумя руками. Подвижная игра «Ловушка».		
13	Освоение навыков ведения мяча правой рукой. Подвижная игра «Не попадись».		
14	Беседа «Сердце и кровеносные сосуды». Игра –эстафета «Чья команда быстрее».		
15	Освоение навыков ведение мяча и передачи. Командная игра с передачей мяча.		
16	Беседа «Личная гигиена». Броски мяча из положения сидя и стоя. Подвижная игра «Ловишка».		
17	«Передача мяча в шеренге». Освоение навыков бросания мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы».		
18	Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Штандер-стоп».		
19	Ведение мяча в быстром движении и передача. Подвижная игра «Мяч по кругу».		
20	Передача мяча в парах. Подвижная игра «Зайцы и собаки».		

Акробатические упражнения на ковриках

21	Беседа «Органы дыхания». Перекаты и группировка. Подвижная игра «Узнай меня».		
22	Беседа «Органы пищеварения». Кувырок назад. Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».		
23	Беседа «Пища и питательные вещества». Упражнение «Берёзка». Подвижная игра «Ястреб».		
24	Беседа «Вода и питьевой режим». Упражнение «Ножницы». Упражнение «Мостик». Подвижная игра «Тише едешь - дальше будешь».		
25	Беседа «Тренировка воли». Упражнение «Султанчик». Подвижная игра «Лягушки».		

26	Беседа «Развитие характера». Упражнение «Лодочка». Подвижная игра «Салки - выручалки».		
27	Упражнение «Перекаты». Подвижная игра «Гуси- лебеди».		
Лёгкая атлетика			
28	Беседа «Лёгкая атлетика как наиболее доступный вид спорта». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижная игра «Салки с домиками».		
29	Беседа «Первая помощь при травмах». Игра – эстафета по командам.		
30	Быстрый бег на скорость парами. Подвижная игра «Лягушки».		
31	Отработка футбольных игровых приёмов. Подвижная игра «Ястреб».		
32	Игра в футбол для мальчиков, игры со скакалками для девочек. Подвижная игра «Зайцы и собаки».		
33	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Третий- лишний».		
34	Игра – эстафета по командам.		

Распределение учебных часов по разделам программы:

1. Беседы – в ходе уроков.
2. Лёгкая атлетика - I четверть (11 занятий).
3. Занятия с мячами - II четверть (9 занятий).
4. Акробатика - III четверть (7 занятий).
5. Лёгкая атлетика - IV четверть (7 занятий).

Содержание программы:

1. Строевые упражнения – 1 ч.
2. Техника ходьбы – 1 ч.
3. Упражнения на формирование осанки – 1 ч.
4. Общеразвивающие упражнения – 1 ч.
5. Совершенствование навыков бега – 2 ч.

6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – 1ч.
7. Метание малого мяча – 1 ч.
8. Упражнения на быстроту реагирования – 2 ч.
9. Упражнения на развитие сил мышц рук, ног, туловища – 2 ч.
10. Прыжки на надувных мячах – 2 ч.
11. Отбивание мяча правой рукой – 2 ч.
12. Перекатывание мяча в парах – 1 ч.
13. Подбрасывание и ловля мяча – 2 ч.
14. Броски мяча снизу из положения стоя – 1 ч.
15. Передача мяча на месте в парах – 1 ч.
16. Акробатические упражнения – 7 ч.
17. Прыжки в длину с места – 1 ч.
18. Прыжки в длину с разбега – 1 ч.
19. Прыжки в высоту с места – 1 ч.
20. Прыжки в высоту с разбега – 1 ч.
21. Прыжки через скакалку – 2 ч.
22. Подвижные игры в ходе занятий.
23. Беседы в ходе занятий.

Всего – 34 занятия.

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№	Содержание занятия	Дата по плану	Фактическая дата
Лёгкая атлетика			
1	Беседа «Техника безопасности во время занятий». Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»		
2	Техника ходьбы и развитие координационных способностей человека. Подвижная игра «Кто быстрее».		

3	Совершенствование навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Спортивная площадка способностей Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
4	Строевые упражнения. Круговая эстафета. Освоение навыков прыжков, развитие координации Подвижная игра «Лиса и куры».		
5	Беседа «Современные олимпийские игры». Встречная эстафета.		
6	Беседа «Твой организм». Строевые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву».		
7	Прыжки на больших мячах. Подвижная игра «Охотники и утки».		
8	Игра - эстафета с прыжками на больших мячах.		
9	Беседа «Техника безопасности во время бросания мяча». Освоение навыков метания мяча. Подвижная игра «Попади в цель».		
10	Строевые упражнения. Освоение навыков метания мяча. Подвижная игра «Не промахнись».		
11	Беседа «Спорт в жизни человека». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Подвижная игра «Охотники и утки».		
Упражнения с мячами			
12	Беседа «Техника безопасного поведения на занятиях». Освоение навыков ведения мяча двумя руками. Подвижная игра «Ловушка».		
13	Освоение навыков ведения мяча двумя руками. Подвижная игра «Ловушка».		
14	Освоение навыков ведения мяча правой рукой. Подвижная игра «Не попадись».		
15	Беседа «Сердце и кровеносные сосуды». Игра –эстафета «Чья команда быстрее». Освоение навыков ведения мяча и передачи. Командная игра с передачей мяча.		
16	Строевые упражнения. Игра- эстафета «Не попадись».		

17	Беседа «Личная гигиена». Броски мяча из положения сидя и стоя. Подвижная игра «Передача мяча в шеренге». Освоение навыков бросания мяча в корзину. Подвижная игра «Вышибалы».		
18	Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Штандер-стоп».		
19	Ведение мяча в быстром движении и передача. Подвижная игра «Мяч по кругу».		
20	Передача мяча в парах. Подвижная игра «Зайцы и собаки».		
Акробатические упражнения на ковриках			
21	Беседа «Органы дыхания». Перекаты и группировка. Подвижная игра «Узнай меня».		
22	Перекаты и группировка. Подвижная игра «Узнай меня».		
23	Беседа «Органы пищеварения». Кувырок назад. Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух».		
24	Беседа «Пища и питательные вещества». Упражнение «Берёзка». Подвижная игра «Ястреб».		
25	Беседа «Вода и питьевой режим». Упражнение «Ножницы». Подвижная игра «Коршун и наседка».		
26	Беседа «Тренировка воли». Упражнение «Султанчик». Подвижная игра «Лягушки».		
27	Упражнение «Перекаты». Подвижная игра «Гуси- лебеди».		
28	Беседа «Лёгкая атлетика как наиболее доступный вид спорта». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижная игра «Салки».		
29	Беседа «Первая помощь при травмах». Прыжки на большой скакалке по два человека. Подвижная игра «Салки – выручалки».		
30	Быстрый бег на скорость парами. Подвижная игра «Лягушки».		
31	Отработка футбольных игровых приёмов. Подвижная игра «Ястреб».		
32	Игра в футбол для мальчиков, игры со скакалками для девочек. Подвижная игра «Зайцы и собаки».		

33	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Третий- лишний».		
34	Игра – эстафета по командам.		

Распределение учебных часов по разделам программы:

1. Беседы в ходе уроков.
2. Лёгкая атлетика - I четверть (11 занятий).
3. Занятия с мячами - II четверть (9 занятий).
4. Акробатика - III четверть (4 занятий).
5. Лёгкая атлетика - IV четверть (10 занятий).

Содержание программы:

1. Строевые упражнения – 1 ч.
2. Техника ходьбы – 3 ч.
3. Упражнения на формирование осанки – 2 ч.
4. Общеразвивающие упражнения – 2 ч.
5. Совершенствование навыков бега – 2 ч.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – 1ч.
7. Метание малого мяча – 1ч.
8. Упражнения на быстроту реагирования – 2 ч.
9. Упражнения на развитие сил мышц рук, ног, туловища – 1 ч.
10. Прыжки на надувных мячах – 1 ч.
11. Отбивание мяча правой рукой – 2 ч.
12. Перекатывание мяча в парах – 1 ч.
13. Подбрасывание и ловля мяча – 1 ч.
14. Броски мяча снизу из положения стоя – 1 ч.
15. Передача мяча на месте в парах – 2 ч.
16. Акробатические упражнения – 6 ч.
17. Прыжки в длину с места – 1 ч.
18. Прыжки в длину с разбега – 1 ч.
19. Прыжки в высоту с места – 1 ч.
20. Прыжки в высоту с разбега – 1 ч.
21. Прыжки через скакалку – 1 ч.

22. Подвижные игры в ходе занятий.

23. Беседы в ходе занятий.

Всего – 34 занятия.

Литература:

Основная:

1. Лях В.И. «Физкультура – мой друг». Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. Москва, Просвещение, 2010.

Дополнительная:

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам/Под редакцией А. Г. Хрипковой, М. Б. Антроповой. - М.: Педагогика, 1982.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех, - М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Благуш, П. К. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: Физкультура и спорт, с. 982.
5. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М.: Высшая школа, 1986.
7. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 1978.
8. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2003.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.; Физкультура и спорт, 1991.
11. Немов, Р.С. Психология образования. - М: Просвещение, 1995.
12. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге. - М. Физкультура и спорт, 1988.
13. Программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (последние издания).
14. Подласный, И.П. Педагогика. - М: Владос, 2002
15. Ратов, И. П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления). - Минск, 1994.
16. Справочник работника физической культуры и спорта /Под редакцией А.В. Царика. - М: Советский спорт, 2002.
17. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
18. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя /Под редакцией А.М. Шлемина. - М: Просвещение, 1988.

Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль «Открытый урок»//festival.1september.ru
 2. О здоровье и здоровом образе жизни школьника//www.1945msk.ru
 3. Российский общеобразовательный портал//www.school.edu.ru
 4. Сайт министерства образования и науки Российской Федерации//www.ed.gov.ru
 5. Учительская газета//www.ug.ru
- Олимпиады, тесты//www.telete

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет: _____

Класс: _____

Учитель: _____

2024-2025 учебный год

№	Тема урока	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		