

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 с. Верхние Киги
муниципального района Кигинский район РБ**

РАССМОТРЕНО

Заседанием ШМО учителей
физической культуры

Протокол от «__»__2023 г.

№ 7

Руководитель

А.Г.Гарифуллин/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОБУ СОШ №2 с. Верхние
Киги МР Кигинский район РБ

Л.В.Шагиева/

«__»__2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ №2
с. Верхние Киги

МР Кигинский район РБ

Р.Ф.Казыханов/

«__»__2023 г.

Приказ от «__»__2023

г. №



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

приложение к рабочим программам
основного общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Мингажева Динара Джанбиковича

Направление	Название	Кол-во часов в неделю	Класс
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	1Б
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	2А
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	3Б
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	3В
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1.5	4А
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1.5	4Б

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр .
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения спортивно-оздоровительного проекта «Здоровое поколение -сильный регион». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: бегать с максимальной скоростью; в бегать равномерном темпе; совершать прыжок в длину с разбега ; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели ;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности:: бег 30 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного начального образования результаты изучения курса «Общей физической подготовки» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки , улучшение физической подготовки;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в пионербол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного материала

Раздел 1. Знания о физической культуре

Правила по Технике безопасности на занятиях. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. Личная гигиена. Требование к одежде для занятий.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Тема 1. Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Летние олимпийские игры.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.

Тема 3. Лыжные гонки

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: *переступанием* на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. **Подъём:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». **Торможение** падением.

Зимние олимпийские игры.

Тема 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

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

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

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

Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи и вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

Русская лапта: специальные передвижения без мяча, подбрасывание мяча, подача мяча, разновидности бросков, правила игры.

Национальные игры: русская народная «Во бору», Башкирские народные игры с мячом, различные варианты салок.

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 с. Верхние Киги
муниципального района Кигинский район РБ**

РАССМОТРЕНО
Заседанием ШМО учителей
физической культуры
Протокол от «__»____2023 г.
№ _____
Руководитель
_____/А.Г.Гарифуллин/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОБУ СОШ №2 с. Верхние
Киги МР Кигинский район РБ
_____/Л.В.Шагиева/
«__»_____2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ №2
с. Верхние Киги
МР Кигинский район РБ
_____/Р.Ф.Казыханов/
«__»_____2023 г.
Приказ от «__»_____2023
г. № _____

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

приложение к рабочим программам
основного общего образования
на 2023 - 2024 учебный год
Мингажева Динара Джанбиковича

Направление	Название	Кол-во часов в неделю	Класс
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	1Б
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	2А
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	3Б
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1	3В
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1.5	4А
Спортивно-оздоровительное	Общая физическая подготовка	1.5	4Б

№	Наименование разделов	Количество часов
1класс		
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	5
3	Подвижные и спортивные игры	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	6
5	Лыжная подготовка	5
	Всего:	35

2класс		
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	5
3	Подвижные и спортивные игры	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	6
5	Лыжная подготовка	6
	Всего:	35

3класс		
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	5
3	Подвижные и спортивные игры	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	6
5	Лыжная подготовка	5
	Всего:	35

4класс		
	Знания о физической культуре	3
	Легкая атлетика	5
	Подвижные и спортивные игры	16
	Гимнастика с элементами акробатики	6
	Лыжная подготовка	6
	Всего:	35

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 1 "А" классе

№ занятия	Название темы	Дата проведения	
		По плану	По факту
	Легкая атлетика		
1	Личная гигиена. Требование к одежде для занятий. Легкая атлетика. Техника безопасности на открытых площадках. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи»	06.09	
2	Бег на результат 30м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	13.09	
3	Обучение метанию мяча на дальность и на точность. Игра «Точный расчет»	20.09	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание на точность. Национальные игры с прыжками. Старт с различных положений. Бег с ускорением до 20 метров.	27.09	
5	Разучивание специально беговых упражнений. Игра «Вызов номеров» Кроссовая подготовка до 1000м.Обучение прыжку в длину с места.	04.10	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
6	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	18.10	
7	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	25.10	
8	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра« Вызов номеров»	08..11	
9	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	15.11	
10	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	22.11	
11	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра« Вызов номеров Пионербол. Правила игры. расстановка игроков	29.11	
13	Обучение технике нападения. Действия без мяча.	06.12	
14	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	13.12	
15	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра« Вызов номеров»	20.12	
16	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	27.12	

	Лыжная подготовка		
18	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	17.01	
19	Подбор инвентаря. Обучение переноске и использования лыжного инвентаря. Национальные игры на свежем воздухе.	24.01	
20	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	31.01	
21	Безопасное падение на лыжах. Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	07.02	
22	Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижная игра «Снежные снайперы». Преодоление уклонов и бугров.	21.02	
	Гимнастика с элементами акробатики		
23	Гимнастика. Правила поведения в гимнастическом зале. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленках.	28.02	
24	Обучение стойке на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	07.03	
25	Обучение лазанию по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	14.03	
26	Акробатические соединения из 3-х элементов. Подвижные игры.	21.03	
27	Обучение перекатам в группировке. Обучение кувырку вперед в группировке. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	04.04	
28	Преодоление гимнастической полосы препятствий в спортивном зале. Круговая тренировка.	11.04	
	Подвижные игры с элементами спортивной игры.		
29	Мини-футбол. Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	18.04	
30	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра.	25.04	
31	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите	02.05	
32	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите.	16.05	
33	Обучение ударам по подвижному мячу. Учебная игра.	24.05	

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 2 "А" классе

№ занятия	Название темы	Дата проведения	
		По плану	По факту
	Легкая атлетика		
1	Личная гигиена. Требование к одежде для занятий. Легкая атлетика. Техника безопасности на открытых площадках. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи»	07.09	
2	Бег на результат 30м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	14.09	
3	Обучение метанию мяча на дальность и на точность. Игра «Точный расчет»	21.09	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание на точность. Национальные игры с прыжками. Старт с различных положений. Бег с ускорением до 20 метров.	28.09	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
6	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	05.10	
7	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	12.10	
8	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров»	19.10	
9	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	26.10	
10	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	09.11	
11	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров» Пионербол. Правила игры. расстановка игроков	16.11	
12	Обучение ловле мяча двумя. расстановка игроков	23.11	
13	Обучение технике нападения. Действия без мяча.	30.11	
14	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	07.12	
15	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров»	14.12	
16	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	21.12	
17	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	28.12	
	Лыжная подготовка		
18	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание	11.01	

	с горы.		
19	Подбор инвентаря. Обучение переноске и использования лыжного инвентаря. Национальные игры на свежем воздухе.	18.01	
20	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	25.01	
21	Безопасное падение на лыжах. Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	01.02	
22	Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижная игра «Снежные снайперы». Преодоление уклонов и бугров.	08.02	
	Гимнастика с элементами акробатики		
23	Гимнастика. Правила поведения в гимнастическом зале. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленках.	22.02	
24	Обучение стойке на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	01.03	
25	Обучение лазанию по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	15.03	
26	Акробатические соединения из 3-х элементов. Подвижные игры.	22.03	
27	Обучение перекатам в группировке. Обучение кувырку вперед в группировке. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	05.04	
28	Преодоление гимнастической полосы препятствий в спортивном зале. Круговая тренировка.	12.04	
	Подвижные игры с элементами спортивной		
29	Мини-футбол. Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	19.04	
30	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра.	26.04	
31	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите	03.05	
32	Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	10.05	
33	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра. Правила игры. Взаимодействие игроков в нападении.	17.05	
34	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите.	24.05	

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 3 "Б" классе

№ занятия	Название темы	Дата проведения	
		По плану	По факту
	Легкая атлетика		
1	Личная гигиена. Требование к одежде для занятий. Легкая атлетика. Техника безопасности на открытых площадках. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи»	07.09	
2	Бег на результат 30м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	14.09	
3	Обучение метанию мяча на дальность и на точность. Игра «Точный расчет»	21.09	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание на точность. Национальные игры с прыжками. Старт с различных положений. Бег с ускорением до 20 метров.	28.09	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
6	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	05.10	
7	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	12.10	
8	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров»	19.10	
9	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	26.10	
10	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	09.11	
11	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров» Пионербол. Правила игры. расстановка игроков	16.11	
12	Обучение ловле мяча двумя. расстановка игроков	23.11	
13	Обучение технике нападения. Действия без мяча.	30.11	
14	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	07.12	
15	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров»	14.12	
16	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	21.12	
17	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	28.12	
	Лыжная подготовка		
18	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание	11.01	

	с горы.		
19	Подбор инвентаря. Обучение переноске и использования лыжного инвентаря. Национальные игры на свежем воздухе.	18.01	
20	Безопасное падение на лыжах.Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	25.01	
20	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	01.02	
21	Безопасное падение на лыжах.Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	08.02	
22	Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижная игра «Снежные снайперы». Преодоление уклонов и бугров.	22.02	
	Гимнастика с элементами акробатики		
23	Гимнастика. Правила поведения в гимнастическом зале. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленках.	01.03	
25	Обучение лазанию по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	15.03	
26	Акробатические соединения из 3-х элементов. Подвижные игры.	22.03	
28	Преодоление гимнастической полосы препятствий в спортивном зале. Круговая тренировка.	05.04	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
29	Мини-футбол. Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	12.04	
30	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра.	19.04	
31	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите	26.04	
32	Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	03.05	
33	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра. Правила игры. Взаимодействие игроков в нападении.	10.05	
34	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите.	17.05	
35	Обучение ударам по подвижному мячу. Учебная игра.	24.05	

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 3 "В" классе

№ занятия	Название темы	Дата проведения	
		По плану	По факту
	Легкая атлетика		
1	Личная гигиена. Требование к одежде для занятий. Легкая атлетика. Техника безопасности на открытых площадках. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи»	02.09	
2	Бег на результат 60м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	09.09	
3	Обучение метанию мяча на дальность и на точность. Игра «Точный расчет»	16.09	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание на точность. Национальные игры с прыжками. Старт с различных положений. Бег с ускорением до 20 метров.	23.09	
5	Разучивание специально беговых упражнений. Игра «Вызов номеров» Кроссовая подготовка до 1500м.Обучение прыжку в длину с места.	30.09	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
6	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	07.10	
7	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка». Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	14.10	
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	21.10	
8	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров»	28.10	
9	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	11.11	
10	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	18.11	
11	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров» Пионербол. Правила игры. расстановка игроков	25.11	
12	Обучение ловле мяча двумя. расстановка игроков	02.12	
13	Обучение технике нападения. Действия без мяча.	09.12	
	Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	16.12	
14	Обучение перемещениям и стойкам.	23.12	
	Лыжная подготовка		
15	Обучение безопасному падению на лыжах.Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	13.01	

16	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	20.01	
17	Передвижение ступающим шагом без палок. Национальные игры на лыжах.	27.01	
18	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	03.02	
19	Безопасное падение на лыжах. Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	10.02	
20	Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижная игра «Снежные снайперы». Преодоление уклонов и бугров.	17.02	
	Гимнастика с элементами акробатики		
21	Гимнастика. Правила поведения в гимнастическом зале. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленках.	24.02	
22	Обучение стойке на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	03.03	
23	Обучение лазанию по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	10.03	
24	Акробатические соединения из 3-х элементов. Подвижные игры.	17.03	
25	Обучение перекатам в группировке. Обучение кувырку вперед в группировке. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	24.03	
26	Преодоление гимнастической полосы препятствий в спортивном зале. Круговая тренировка.	07.04	
	Подвижные игры с элементами спорта.		
27	Мини-футбол. Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	14.04	
28	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра.	21.04	
29	Обучение ударам по неподвижному мячу. Правила игры	28.04	
30	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра. Правила игры. Взаимодействие игроков в нападении.	05.05	
31	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите.	12.05	
32	Обучение ударам по подвижному мячу. Учебная игра.	19.05	

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 4 "А" классе

№	Название темы	Дата проведения
---	---------------	-----------------

занятия		По плану	По факту
	Легкая атлетика		
1	Личная гигиена. Требование к одежде для занятий. Легкая атлетика. Техника безопасности на открытых площадках. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи»	02.09	
2	Бег на результат 60м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	09.09	
3	Обучение метанию мяча на дальность и на точность. Игра «Точный расчет»	16.09	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание на точность. Национальные игры с прыжками. Старт с различных положений. Бег с ускорением до 20 метров.	23.09	
5	Разучивание специально беговых упражнений. Игра «Вызов номеров» Кроссовая подготовка до 1500м.Обучение прыжку в длину с места.	30.09	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
6	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	07.10	
7	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	14.10	
8	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	21.10	
9	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра« Вызов номеров	28.10	
10	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра« Вызов номеров»	11.11	
11	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	18.11	
12	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	25.11	
13	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра« Вызов номеров Пионербол. Правила игры. расстановка игроков	02.12	
14	Обучение ловле мяча двумя. расстановка игроков	09.12	
15	Обучение технике нападения. Действия без мяча.	16.12	
16	Обучение перемещениям и стойкам.	23.12	
17	Обучение технике нападения. Действия без мяча.	13.01	
	Лыжная подготовка		
18	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание	20.01	

	с горы.		
19	Передвижение ступающим шагом без палок. Национальные игры на лыжах.	27.01	
20	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	03.02	
21	Безопасное падение на лыжах. Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	10.02	
22	Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижная игра «Снежные снайперы». Преодоление уклонов и бугров.	17.02	
	Гимнастика с элементами акробатики		
23	Гимнастика. Правила поведения в гимнастическом зале. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленках.	24.02	
24	Обучение стойке на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	03.03	
25	Обучение лазанию по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	10.03	
26	Акробатические соединения из 3-х элементов. Подвижные игры.	17.03	
27	Обучение перекатам в группировке. Обучение кувырку вперед в группировке. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	24.03	
28	Преодоление гимнастической полосы препятствий в спортивном зале. Круговая тренировка.	04.04	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
29	Мини-футбол. Обучение перемещениям без мяча Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	07.04	
30	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра.	14.04	
31	Обучение ударам по неподвижному мячу. Правила игры	28.04	
32	Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	05.05	
33	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра. Правила игры. Взаимодействие игроков в нападении.	12.05	
34	Обучение ударам по подвижному мячу Правила игры. Взаимодействие игроков в защите.	19.05	

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 4"Б" классе

№ занятия	Название темы	Дата проведения	
		По плану	По факту
	Легкая атлетика		
1	Личная гигиена. Требование к одежде для занятий. Легкая атлетика. Техника безопасности на открытых площадках. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи»	06.09	
2	Бег на результат 30м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	13.09	
3	Обучение метанию мяча на дальность и на точность. Игра «Точный расчет»	20.09	
4	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание на точность. Национальные игры с прыжками. Старт с различных положений. Бег с ускорением до 20 метров.	27.09	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
6	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	04.10	
8	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров»	18.10	
9	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	25.10	
10	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки» Обучение передаче и ловле мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	08.11	
11	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров» Пионербол. Правила игры. расстановка игроков	15.11	
12	Обучение ловле мяча двумя. расстановка игроков	22.11	
13	Обучение технике нападения. Действия без мяча.	29.11	
14	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	06.12	
15	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Игра «Вызов номеров»	13.12	
16	Обучение передач мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	20.12	
17	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	27.12	
	Лыжная подготовка		
18	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	17.01	
19	Подбор инвентаря. Обучение переноске и использования лыжного инвентаря. Национальные игры на свежем воздухе.	24.01	

20	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	31.01	
21	Безопасное падение на лыжах. Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	07.02	
22	Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижная игра «Снежные снайперы». Преодоление уклонов и бугров.	14.02	
	Гимнастика с элементами акробатики		
23	Гимнастика. Правила поведения в гимнастическом зале. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, на коленках.	21.02	
24	Обучение стойке на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	28.02	
25	Обучение лазанию по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	07.03	
26	Акробатические соединения из 3-х элементов. Подвижные игры.	14.03	
27	Обучение перекатам в группировке. Обучение кувырку вперед в группировке. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	21.03	
28	Преодоление гимнастической полосы препятствий в спортивном зале. Круговая тренировка.	04.04	
	Подвижные игры с элементами спортигр.		
29	Мини-футбол. Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	11.04	
30	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра.	18.04	
31	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите	25.04	
32	Обучение перемещениям без мяча. Обучение ударам по неподвижному мячу. Учебная игра	02.05	
33	Остановка мяча с последующим ударом. Учебная игра. Правила игры. Взаимодействие игроков в нападении.	16.05	
34	Обучение ударам по подвижному мячу. Правила игры. Взаимодействие игроков в защите.	23.05	

