

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМ. ГЕРОЕВ ЕВПАТОРИЙСКОГО ДЕСАНТА
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания МО
учителей физической
культуры и ОБЖ
№5 от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО учителей
физической культуры и ОБЖ
_____ / В.А. Булах

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
МБОУ «СШ № 2
им. Героев Евпаторийского
десанта»
_____ / М.Я. Шеховцова
«___» _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № _____
от «__» _____ 2022 г.
Директор МБОУ «СШ № 2
им. Героев Евпаторийского
десанта»
_____ / С.А. Головкин

Календарно-тематический план

по внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка» для 4 классов

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
протокол №16 от «30» августа 2022 г.

Составитель программы

Кокошвили Рауль Григорьевич,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373, на основании ООПНОО утвержденной приказом МБОУ «СШ №2» от 31.08.2016 г. №740/01-23 с изменениями и дополнениями, утвержденными приказом от 31.08.2020 №670/01-13, приказом №622/01-13, авторской программы: «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе общей физической подготовки». Авторы: С.А. Шептунова., О.Г. Негматова., О.Г. Колосова., В.Л. Чавкина М.: Просвещение, 2012; учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

Сроки реализации программы: 1 год, 2022/2023 учебный год.

Объем программы: 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное.

Вид внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительная деятельность.

Форма внеурочной деятельности – секция.

Пособия для учителя:

- Внеурочная деятельность учащихся. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011).

На программу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 4 классах учебным планом МБОУ «СШ №2» выделено 3 часа в неделю. В соответствии с авторской программой на программу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 4 классах отводится 102 часа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов по учебному плану	Количество часов по рабочей программе	Количество часов по КТП
		4 класс		4
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий		
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий		
3.	Лёгкая атлетика	18	18	18
3.1	Ходьба и бег	9	9	9
3.2	Прыжки	6	6	6
3.3	Метание	3	3	3
4.	Кроссовая подготовка	6	6	6
4.1	Бег по пересечённой местности	6	6	6
5.	Гимнастика	18	18	18
5.1	Акробатика. Строевые упражнения	6	6	6
5.2	Висы. Строевые упражнения	6	6	6
5.3	Опорный прыжок, лазание	6	6	6
6.	Подвижные игры	18	18	18
7.	Подвижные игры на основе баскетбола	18	18	18
8.	Кроссовая подготовка	6	6	6
8.1	Бег по пересечённой местности	6	6	6
9.	Лёгкая атлетика	18	18	18
9.1	Ходьба и бег	9	9	9
9.2	Прыжки	6	6	6
9.3	Метание	3	3	3
	Итого	102	102	102

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Формы и темы контроля	Примечание (элементы содержания, домашнее задание)
	План	Факт				
			I четверть	24		
			Лёгкая атлетика	18		
1.	05.09.22		Ходьба и бег (9 ч).	1	Текущий	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
2.	07.09.22			1		
3.	07.09.22			1		
4.	12.09.22		Ходьба и бег.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег 3х10 м. Игра «Пустое место». Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
5.	14.09.22			1		
6.	14.09.22			1		
7.	19.09.22		Ходьба и бег.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Челночный бег 3х10 м. Игра «Вызов номеров». Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
8.	21.09.22			1		
9.	21.09.22			1		
10.	26.09.22		Прыжки (6 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
11.	28.09.22			1		
12.	28.09.22			1		
13.	03.10.22		Прыжки.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Прыжок с места. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
14.	05.10.22			1		
15.	05.10.22			1		
16.	10.10.22		Метание (3 ч).	1	Текущий	Т.Б.на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». Футбол, пионербол. Развитие скоростно-силовых способностей.
17.	12.10.22			1		
18.	12.10.22			1		
			Кроссовая подготовка	8		
19.	17.10.22		Бег по пересечённой местности (9 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Футбол, пионербол. Развитие выносливости.
20.	19.10.22			1		
21.	19.10.22			1		
22.	24.10.22		Бег по пересечённой местности.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Футбол, пионербол. Развитие выносливости.
23.	26.10.22			1		
24.	26.10.22			1		
25.	07.11.22		Бег по пересечённой местности.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м).
26.	09.11.22			1		

						Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место». Футбол, пионербол. Развитие выносливости.
			II четверть	22		
			Гимнастика	18		
27.	09.11.22		Акробатика. Строевые упражнения (6 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Запрещённое движение». Эстафеты. Развитие координационных способностей.
28.	14.11.22			1		
29.	16.11.22			1		
30.	16.11.22		Акробатика. Строевые упражнения.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Светофор». Эстафеты. Развитие координационных способностей.
31.	21.11.22			1		
32.	23.11.22			1		
33.	23.11.22		Висы. Строевые упражнения (6 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Змейка». Эстафеты. Развитие силовых способностей.
34.	28.11.22			1		
35.	30.11.22			1		
36.	30.11.22		Висы. Строевые упражнения.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение команд «На два (четыре) разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Эстафеты. Развитие силовых способностей.
37.	05.12.22			1		
38.	07.12.22			1		
39.	07.12.22		Опорный прыжок, лазание (6 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища. Игра «Иголочка и ниточка». Эстафеты. Развитие координационных способностей.
40.	12.12.22			1		
41.	14.12.22			1		
42.	14.12.22		Опорный прыжок, лазание.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Поднимание туловища. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.
43.	19.12.22			1		
44.	21.12.22			1		
			Подвижные игры	4		
46.	21.12.22		Подвижные игры (1 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
47.	26.12.22			1		
48.	28.12.22			1		
49.	28.12.22		Подвижные игры	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
			III четверть	33		
			Подвижные игры	15		
50.	09.01.23		Подвижные игры (15 ч).	1	Текущий	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ в движении.

51.	11.01.23			1		Приседания. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.
52.	11.01.23			1		Развитие скоростно-силовых способностей.
53.	16.01.23		Подвижные игры.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Приседания.
54.	18.01.23			1		Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие
55.	18.01.23			1		скоростно-силовых способностей.
56.	23.01.23		Подвижные игры.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Многоскоки.
57.	25.01.23			1		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие
58.	25.01.23			1		скоростно-силовых способностей.
59.	30.01.23		Подвижные игры.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Многоскоки.
60.	01.02.23			1		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие
61.	01.02.23			1		скоростно-силовых способностей.
62.	06.02.23		Подвижные игры.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Приседания.
63.	08.02.23			1		Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие
64.	08.02.23			1		скоростно-силовых способностей.
			Подвижные игры на основе баскетбола	18		
65.	13.02.23		Подвижные игры на основе баскетбола (18 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами.
66.	15.02.23			1		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в
67.	15.02.23			1		цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Эстафеты с элементами
68.	20.02.23		Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Текущий	баскетбола. Развитие координационных способностей.
69.	22.02.23			1		Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами.
70.	22.02.23			1		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в
71.	27.02.23		Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Текущий	цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Эстафеты с элементами баскетбола.
72.	01.03.23			1		Развитие координационных способностей.
73.	01.03.23			1		Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами.
74.	06.03.23		Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой
75.	13.03.23			1		(левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». Эстафеты с
76.	15.03.23			1		элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.
77.	15.03.23		Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами.
78.	27.03.23			1		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой
						(левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в
						корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных
						способностей.
			IV четверть	24		

79.	29.03.23		Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
80.	29.03.23		Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
81.	03.04.23			1		
			Кроссовая подготовка	6		
82.	05.04.23		Бег по пересечённой местности (6 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Равномерный бег (7-8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». Футбол, пионербол. Развитие выносливости.
83.	05.04.23			1		
84.	10.04.23			1		
85.	12.04.23		Бег по пересечённой местности.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-80 м). Преодоление малых препятствий. Игра «Вызов номеров». Футбол, пионербол. Развитие выносливости.
86.	12.04.23			1		
87.	18.04.23			1		
			Лёгкая атлетика	12		
88.	19.04.23		Ходьба и бег (6 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
89.	19.04.23			1		
90.	24.04.23			1		
91.	26.04.23		Ходьба и бег.	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег 3x10 м. Игра «Команда быстроногих». Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
92.	26.04.23			1		
93.	03.05.23		Прыжки (3 ч).	1	Текущий	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Футбол, пионербол. Развитие скоростных и координационных способностей.
94.	10.05.23			1		
95.	10.05.23			1		
96.	15.05.23		Метание (5 ч).	1	Текущий	Т.Б.на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Футбол, пионербол. Развитие скоростно-силовых способностей.
97.	17.05.23			1		
98.	17.05.23			1		
99.	22.05.23			1	Текущий	Т.Б.на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Футбол, пионербол. Развитие скоростно-силовых способностей.
100.	24.05.23			1	Текущий	Т.Б.на уроке. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Футбол, пионербол. Развитие скоростно-силовых способностей.
101.	24.05.23			1		

