

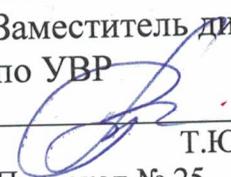
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное казенное учреждение "Управление образования
Шарыповского муниципального округа"
МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева

РАССМОТРЕНО
на ШМО
гуманитарного цикла



Е.Н. Кибалина
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР



Т.Ю. Боярская
Протокол № 25
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



О.Н. Ефремова
Приказ №153.1
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)
для обучающихся 1-4 классов

УТВЕРЖДЕНО
Директор

О.Н. Ефремова
Приказ №153.1
от «31» августа 2023 г.

с. Парная, 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное казенное учреждение "Управление образования Шарыповского муниципального округа"
МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева

РАССМОТРЕНО
на ШМО гуманитарного цикла

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Е.Н. Кибалина

Протокол № 25
от «31» августа 2023 г.

Т.Ю. Боярская

Приказ №153.1
от «31» августа 2023 г.

О.Н. Ефремова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)
для обучающихся 1-4 классов

с. Парная, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Цель программы сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- *оздоровительная направленность*, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- *повышение двигательной подготовленности учащихся*, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление,

вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на начальное школьное образование соответственно: 1 класс – 34 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34 часа. 4 класс – 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

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

Занимательные игры.

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

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

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

Занимательные игры.

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010и/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

Подвижные игры без мячей.

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

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

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

Эстафеты.

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

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

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

Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Подвижные игры	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа по Т.Б., знакомство с правилами подвижных игр	1				
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1				
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1				
4	Учись быстрой и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1				
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1				
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1				
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1				
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные	1				

	салки», «Сокол и голуби»					
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1				
10	Кто быстрее?	1				
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1				
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1				
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1				
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1				
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1				
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1				
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1				
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1				
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1				
20	Зимнее солнышко. Подвижная	1				

	игра «Кто быстрее приготовиться».					
21	Штурм высоты.	1				
22	Подвижная игра «Салки»	1				
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1				
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1				
25	Круговая эстафета.	1				
26	«Погоня», «Снайперы»	1				
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1				
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1				
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1				
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1				
31	Прыжок за прыжком.	1				
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1				
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	1				

	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний».					
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижная игра «Передал - садись».	1				
Итог		34				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1				
2	Подвижная игра «Часы пробили...».	1				
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1				
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1				
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1				
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1				
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1				
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1				
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1				
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1				
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1				
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным	1				

	мячом».					
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1				
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1				
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1				
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1				
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1				
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	1				
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1				
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1				
21	Подвижная игра «Регби».	1				
22	Подвижная игра «Братишки спаси».	1				
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1				
24	Подвижная игра «Простой пионербол».	1				
25	Круговая эстафета с	1				

	баскетбольными и волейбольными мячами.					
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1				
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1				
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1				
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1				
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1				
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1				
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1				
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1				
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1				
Итого		34				

ЗКЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Беседа по Т.Б., знакомство с правилами подвижных игр.	1				
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1				
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1				
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1				
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1				
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1				
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака».	1				
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка»,	1				

	«Гуси», «Горелка»					
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1				
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1				
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1				
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1				
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1				
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1				
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1				
16	Игра «Пионербол»	1				
17	Игра «Пионербол»	1				
18	Игра «Пионербол»	1				
19	Игра «Пионербол»	1				
20	Игра «Пионербол»	1				
21	Игра «Пионербол»	1				
22	Игра «Пионербол»	1				

23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1				
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1				
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1				
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1				
27	Игра «Пионербол»	1				
28	Игра «Пионербол»	1				
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1				
30	Игра «Пионербол»	1				
31	Игра «Пионербол»	1				
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1				
33	Игра «Пионербол»	1				
34	Игра «Пионербол»	1				
Итого		34				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1				
2	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1				
3	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1				
4	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.	1				
5	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.	1				

6	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1				
7	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1				
8	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1				
9	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1				
10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1				
11	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1				
12	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1				
13	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1				
14	Комплекс ОРУ №3. Подачи.	1				

	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол					
15	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1				
16	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1				
17	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1				
18	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1				
19	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1				
20	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1				
21	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1				
22	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1				
23	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.					

24	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1				
25	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1				
26	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1				
27	Турнир по пионерболу.	1				
28	Турнир по пионерболу.	1				
29	Турнир по пионерболу	1				
30	Турнир по пионерболу.	1				
31	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1				
32	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1				
33	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1				
34	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1				

Итого	34				
--------------	----	--	--	--	--