

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской  
городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Никитина А.Н.  
(подпись)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №1 г.о. Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Южакова Е.А.  
(подпись)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) **внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**  
Класс 2-4 классы

Количество часов по учебному плану:

2-3 класс: 68 часов в год, 2 часа в неделю.

4 класс: 34 часа в год, 1 час в неделю.

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре

Учебники:

Автор А.П.Матвеев

Наименование: Физическая культура 2класс, Физическая культура 3класс, Физическая культура 4класс,

Издательство, год: Москва, Просвещение, 2023 г.

Рассмотрена на заседании МО \_\_\_\_\_ Прикладных дисциплин  
(название методического объединения)

Протокол №\_1\_ от «\_28\_»\_08\_ 2023\_ г.

Председатель МО Кавинская Н.А.  
(ФИО) (подпись)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный клуб» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного

предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на внеурочную деятельность «Спортивный клуб» в начальной школе составляет 170 ч.: 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 34 ч.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

■ объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

6 взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

■ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

■ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

■ выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

■ самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

■ оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

■ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

■ соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

■ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

■ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

■ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

■ демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

■ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

■ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

■ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

■ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

■ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

■ демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

■ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

■ передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, пе-рестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, де-монстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
  - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
  - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
  - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

### Содержание учебного предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

#### Тематическое планирование

##### 2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	1	Повторить прыжки через длинную скакалку. Повторить метание мяча с места.
2	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику высокого старта и бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых).
3	Легкая атлетика	1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
4	Легкая атлетика	1	Повторить технику метания мяча с места, технику высокого старта и челночного бега.
5	Легкая атлетика	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
6	Легкая атлетика	1	Способствовать развитию физических качеств (координационных). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
7	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику челночного бега. Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
8	Легкая атлетика	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
9	Подвижные игры	1	Подвижная игра «Часы пробили...».
10	Подвижные игры	1	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».
11	Подвижные игры	1	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».
12	Подвижные игры	1	П/И «Воробьи – вороны». Эстафета «Вызов номеров»
13	Подвижные игры	1	Подвижные игры с мячом

14	Подвижные игры	1	П/И «Волк во рву», «Горячая линия»
15	Подвижные игры	1	П/И «Салки – по местам!», «Метай быстро – собирай быстрее!»
16	Подвижные игры	1	П/И «Салки с домиками», «Хитрая лиса»
17	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.
18	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.
19	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.
20	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.
21	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра
22	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	ОФП. Подвижная игра.
23	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.
24	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.
25	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.
26	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
27	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.
28	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.
29	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.
30	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
31	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.
32	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

33	ОФП	1	Эстафеты беговые и на основе прыжков. П/И на основе гимнастики.
34	ОФП	1	Упражнения на развитие силы, гибкости. Подвижные игры «Ловишка с выбыванием»
35	ОФП	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. П/И с основами легкой атлетики.
36	ОФП	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре
37	ОФП	1	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эстафеты.
38	ОФП	1	Повторить упражнения: лазанье, перелезание, прыжки с высоты. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых).
39	ОФП	1	Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячами.
40	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Повторить игровые действия баскетболиста (стойка баскетболиста, передвижения, остановка, повороты, передача и ведение мяча).
41	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
42	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Повторить технику передвижений, ведения, передачи и броска мяча, Подвижные игры с мячом.
43	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие двигательных качеств.
44	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Закрепить умение ловить и передавать мяч. Закрепление ведения мяча
45	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие прыгучести.
46	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Подвижные игры с мячом. Развитие силы.
47	Подвижные игры	1	Игра «Выдерни ленточку». Игра «Ручей».
48	Подвижные игры	1	Игра «Кто дальше» с метанием, «Вызов номеров» с бегом.
49	Подвижные игры	1	П/И «Салки», «По местам!», «К своим флажкам!
50	Подвижные игры	1	«Воробьи, вороны». Развитие двигательных качеств
51	Подвижные игры	1	Эстафеты с элементами прыжков и метаний
52	Подвижные игры	1	Игра «Вызов номеров»; игры – развлечения с мячом
53	Подвижные игры	1	Игра «Дальние броски», «Хвостики». Развитие двигательных качеств (силы, гибкости)
54	Подвижные игры	1	Эстафеты, п/и «Зайцы, сторож, Жучка». Развитие силы, прыгучести.
55	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.
56	Подвижные и	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью

	спортивные игры (Футбол)		стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.
57	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.
58	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднятие спины назад из положения лежа на животе.
59	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.
60	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.
61	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе.
62	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.
63	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.
64	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.
65	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.
66	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднятие спины назад из положения лежа на животе.
67	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.
68	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.

### Тематическое планирование

#### 3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	1	Повторить прыжки через длинную скакалку. Повторить метание мяча с места.

2	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику высокого старта и бега по дистанции. Подвижные игры мячом.
3	Легкая атлетика	1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
4	Легкая атлетика	1	Повторить технику метания мяча с места, технику высокого старта. П/И «Кто родился...»
5	Легкая атлетика	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
6	Легкая атлетика	1	Повторить прыжок в длину с места. Способствовать развитию физических качеств (координационных). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
7	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику челночного бега. Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
8	Легкая атлетика	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
9	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.
10	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.
11	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.
12	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.
13	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.
14	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.
15	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.
16	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.
17	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.
18	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.
19	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.
20	Подвижные и спортивные игры	1	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным

	(Волейбол)		правилам мини – волейбол.
21	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.
22	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.
23	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
24	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.
25	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.
26	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.
27	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.
28	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.
29	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.
30	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.
31	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.
32	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
33	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячами.
34	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Повторить игровые действия баскетболиста (стойка баскетболиста, передвижения, остановка, повороты, передача и ведение мяча).
35	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
36	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Повторить технику передвижений, ведения, передачи и броска мяча, Подвижные игры с мячом.

37	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие двигательных качеств.
38	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Закрепить умение ловить и передавать мяч. Закрепление ведения мяча
39	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие прыгучести.
40	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)	1	Подвижные игры с мячом. Развитие силы.
41	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Выдерни ленточку». Игра «Ручей».
42	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Кто дальше» с метанием, «Вызов номеров» с бегом.
43	Подвижные и спортивные игры	1	Игра с бегом «Сторож и воробы», «Погоня»
44	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Охотники и утки» , круговая эстафета
45	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Бег за лидером»; игры – развлечения с мячом
46	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Перекинь через убегающего». Развитие двигательных качеств (силы, гибкости)
47	Подвижные и спортивные игры	1	Эстафеты, п/и «Гонка мячей в колоннах». Развитие силы, прыгучести
48	Подвижные и спортивные игры	1	П/И «Салки» (обыкновенные), «Метко в цель» Игра «Салки», «Сбей кегли». Развитие силовых способностей, гибкости»
49	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе баскетбола «Домики», «Гонка мячей»
50	Подвижные и спортивные игры	1	Спортивные эстафеты
51	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Салки», «Сбей кегли». Развитие силовых способностей, гибкости.
52	Подвижные и спортивные игры	1	Игры – развлечения с мячом. Развитие силы, гибкости
53	Подвижные и спортивные игры	1	П/И «Перестрелка». Развитие силы.
54	Подвижные и спортивные игры	1	П/И «Гонка мячей». Пионербол.
55	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
56	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

57	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.
58	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.
59	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
60	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
61	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м.
62	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки.
63	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.
64	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.
65	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.
66	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.
67	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.
68	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.

## Тематическое планирование

### 4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	1	Повторить прыжки через длинную скакалку. Повторить метание мяча с места.
2	Легкая атлетика	1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
3	Легкая атлетика	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
4	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику челночного бега. Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
5	Легкая атлетика	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. Совершенствовать технику бега по дистанции
6	Подвижные и спортивные игры	1	Эстафеты беговые и на основе прыжков. Способствовать развитию физических качеств (силы). П/И на основе гимнастики.
7	Подвижные и спортивные игры	1	Упражнения на развитие силы, гибкости. Подвижные игры «Ловишка с выбыванием»
8	Подвижные и спортивные игры	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. П/И с основами легкой атлетики.
9	Подвижные и спортивные игры	1	«Перестрелка»
10	Подвижные и спортивные игры	1	Эстафеты с мячами.
11	Подвижные и спортивные игры	1	Гонка мячей. Развитие силы.
12	Подвижные и спортивные игры	1	Борьба за мяч.
13	Подвижные и спортивные игры	1	Защита города в кругу.
14	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.
15	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.
16	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.
17	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.
18	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.
19	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.
20	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.

21	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.
22	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.
23	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.
24	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.
25	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.
26	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.
27	Подвижные и спортивные игры (Волейбол)	1	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.
28	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки.
29	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.
30	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.
31	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.
32	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.
33	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.
34	Подвижные и спортивные игры (Футбол)	1	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание летящего мяча руками. Игровые задания 2:1, 3:2.