

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза Басманова Владимира Ивановича»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
физической культуры  
МОАУ «СОШ №1  
имени В.И. Басманова»  
Руководитель ШМО



Шумова В.П.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора  
МОАУ "СОШ № 1 имени  
В.И.Басманова"



Честных А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МОАУ "СОШ № 1 имени  
В.И.Басманова"



Побежимова Ю.В.



Приказ № 54 от «30» 08. 2023 г.

Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

(игра)

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 4 года (1-4 классы)

Составитель: Шумова В.П.,

учитель физической культуры

## Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Пояснительная записка.....</b>   | <b>2</b>  |
| Актуальность и назначение программы.....  | 2         |
| Цели и задачи внеурочной деятельности «Спортивные игры».....                                    | 2         |
| Место курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»<br>.....                                  | 2         |
| <b>Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности<br/>«Спортивные игры».....</b> | <b>3</b>  |
| Личностные результаты.....  | 3         |
| Предметные результаты.....  | 3         |
| Метапредметные результаты.....  | 3         |
| <b>Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»<br/>.....</b>                     | <b>8</b>  |
| <b>Контрольные нормативы по общефизической подготовке.....</b>                                  | <b>9</b>  |
| <b>Нормативные требования по специально - физической подготовке.....</b>                        | <b>10</b> |
| <b>Содержание внеурочной деятельности.....</b>  | <b>10</b> |
| <b>Тематическое планирование.....</b>   | <b>12</b> |

## **Пояснительная записка.**

### **Актуальность и назначение программы**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования").

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Целью внеурочной деятельности «Спортивных игр»** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол и волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

#### **Задачи:**

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

#### **Место курса внеурочной деятельности «Спортивные игры».**

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Данная программа предназначена для обучающихся от 7-10 лет.

Программа рассчитана на 4 года обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является игра.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 учебный час.

## **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** освоения учащимися предмета в начальной школе:

### **1 год обучения**

#### **Знания о физической культуре**

##### **ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- обучающийся получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученик научится:**

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

**ученик получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности.

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

### **Физическое совершенствование**

**ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ученик получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **2 год обучения**

### **Знания о физической культуре**

**ученик научится:**

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. ученик получит возможность научиться:
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- 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;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**ученик научится:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

**ученик получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

**Физическое совершенствование**

**ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**3 год обучения**

**Знания о физической культуре**

**ученик научится:**

- знать, когда и где проходили Олимпийские игры;

**обучающийся получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

**ученик научится:**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

### **ученик получит возможность научиться:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

### **Физическое совершенствование**

#### **ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**ученик получит возможность научиться:** осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

### **4 год обучения**

### **Знания о физической культуре**

#### **ученик научится:**

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

#### **ученик получит возможность научиться:**

- Раскрывать значение нервной системы в управления движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **ученик научится:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

#### **ученик получит возможность научиться:**

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

## **Физическое совершенствование**

### **ученик научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 2 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол, волейбол и футбол. Тренировочные системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом, передачами, ведением и бросками.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке, поле. Основные правила игры в баскетбол, волейбол и футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу и футболу. Проведение соревнований по баскетболу волейболу и футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 25 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 8 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.



## 2. Основы техники и тактики игры - 17 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой (ногой), переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит (ворота) после ведения, броски в кольцо (ворота) после ведения. Броски в кольцо (ворота) из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Способы спортивно- тренировочной деятельности - 7 часов.

### 1. Контрольные игры и соревнования. - 1 час

Мини-баскетбол, волейбол и футбол, баскетбол, волейбол и футбол 3x3, 4x4. 5x5.

### 2. Контрольные испытания - 1 час

- \* броски (удары) по кольцу (ворота) с расстояния 1 м.
- \* броски (удары) со средних и дальних дистанций.
- \* броски (удары) по кольцу(ворота) (ворота) после ведения.
- \* передачи мяча в парах.
- \* передачи мяча в движении.
- \* обводка стоек.
- \* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- \* штрафной бросок.

### 3. Соревновательная деятельность – 5 часов.

Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу, волейболу и футболу.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Выполнение нормативов является зачетом.

Критерии оценивания физической, технико - тактической подготовленности

#### Контрольные нормативы для зачета

| Контрольные упражнения      | 1-2 класс |      |      | 3-4 класс |      |      |
|-----------------------------|-----------|------|------|-----------|------|------|
|                             | 5         | 4    | 3    | 5         | 4    | 3    |
| Бег 60 м (с)                | 10,5      | 11,0 | 11,5 | 10,0      | 10,5 | 11,0 |
| Челночный бег 4x10 м (с)    | 11,2      | 12,0 | 12,5 | 10,5      | 11,0 | 11,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 100       | 105  | 110  | 105       | 110  | 115  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

| Тема   | Основное содержание  | Деятельность обучающихся   | Дата проведения |
|--|--|--|-----------------|
| <p>Экскурсия в страну «Спортландия».</p> <p>Правила безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Игра «К своим флажкам».</p> | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1.</p> <p>Обычный бег.</p> <p>Понятия: подвижная игра, правила игры.</p> <p>Игра «К своим флажкам»</p>                         | <p>Осваивать технику безопасности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.</p>  | 2.09            |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Игра «Пятнашки».</p>   | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом</p>   | 8.09            |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Игра «Прыгающие воробышки»</p>                                       | <p>ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге.</p> <p>Подвижная игра «Прыгающие воробышки».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками</p>   | 15.09           |
| <p>Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>               | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Эстафеты.</p> | <p>Осваивать технику безопасности.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые способности.</p> | 22.09           |
| <p>Развитие скоростных способностей .</p> <p>Эстафеты с бегом и прыжками.</p>  | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Эстафеты с бегом и прыжками.</p>  | <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Проявлять скоростные способности.</p>   | 29.09           |

|  |   |   |       |
|--|---|---|-------|
| Развитие скоростных способностей<br>Эстафеты.  | ОРУ в движении.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Эстафеты.   | Проявлять скоростные способности  | 6.10  |
| Развитие выносливости<br>Прыжки со скакалкой.  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.   | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br>Осваивать технику прыжков со скакалкой. | 13.10 |
| Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Зайцы в огороде».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками   | 20.10 |
| Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие»  | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности   | 27.10 |
| Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».                          | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.<br>ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Подвижная игра «Лисы и куры». | Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками   | 10.11 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»        | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>.Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».  | Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.                                  | 17.11 |
| Игры с прыжками с использованием скакалки  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».   | Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.   | 24.11 |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра «Третий лишний»                                    | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Подвижная игра «Третий лишний».  | Уметь играть в подвижные игры с бегом   | 1.12  |
| Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>Развитие силовых способностей. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>ОРУ в движении  | Осваивать технику безопасности.<br>Различать упражнения по воздействию на   | 8.12  |

|  |  |  |       |
|--|--|--|-------|
| Ползание по гимнастической скамейке.   | Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Ползание по гимнастической скамейке различными способами  | развитие основных физических качеств.<br><br>Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности.                               |       |
| Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке   | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Лазание по гимнастической стенке.   | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке.<br><br>Проявлять силовые способности и гибкость  | 15.12 |
| Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».  | Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.   | 22.12 |
| Правила безопасности на занятиях баскетболом.<br>Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><br>Проявлять координационные способности | 29.12 |
| Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит   | Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Передача мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.<br><br>Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей   | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.  | 12.01 |
| Бросок мяча в корзину.<br><br>Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность     | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.<br>Бросок мяча в корзину.<br><br>Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.<br>Игра «Бросай – поймай   | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину.<br><br>Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность              | 19.01 |
| Спортивный праздник «Страна баскетболия»   | Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением   | Общаться и взаимодействовать в   | 26.01 |

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
|  | баскетбольного мяча между командами классов   | игровой деятельности   |       |
| Развитие координационных способностей  | ОРУ в движении.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.   | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности  | 2.02  |
| Тестирование координационных способностей  | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек.<br>Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.<br><br>Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек | 9.02  |
| Общеразвивающие упражнения.<br><br>Подвижная игра<br>«Два мороза».   | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Подвижная игра «Два мороза».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом.   | 16.02 |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра<br>«Космонавты   | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Подвижная игра «Космонавты».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом.   | 23.02 |
| Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».   | Спортивные конкурсы между командами классов.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 2.03  |
| Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.<br>Предупреждение травматизма. П.И «Переход.»      | Инструктаж по технике безопасности на занятиях .<br>Специальные упражнения в парах  | Осваивать технику владения мячом   | 9.03  |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.<br><br>Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.   | 16.03 |
| Обучение подаче мяча, упражнения   | Подача мяча в парах и через сетку.Правила игры.   | Общаться и взаимодействовать в   | 23.03 |

|   |   |  |       |
|---|---|--|-------|
| для рук. Передача в парах.<br><br>Упражнения с набивным мячом.  |   | игровой деятельности   |       |
| Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.<br><br>Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде  | 30.03 |
| Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.<br><br>Передача мяча через сетку с места.                      | Учебно тренировочная игра. Соблюдать правила игры.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 13.04 |
| Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом.<br><br>ОРУ в движении<br><br>Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе.<br><br>Специальные упражнения в парах. Эстафеты. | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде  | 20.04 |
| Остановка мяча, ведение мяча<br>Остановка мяча, ведение мяча  | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. | 27.04 |
| Остановка мяча, ведение мяча  | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.         | 4.05  |
| Соревнование.   | Разминка с мячами   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 11.05 |

| Тема   | Основное содержание  | Деятельность обучающихся   | Дата проведения |
|--|--|--|-----------------|
| <p>Экскурсия в страну «Спортландия».</p> <p>Правила безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Игра «К своим флажкам».</p> | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1.</p> <p>Обычный бег.</p> <p>Понятия: подвижная игра, правила игры.</p> <p>Игра «К своим флажкам»</p>                         | <p>Осваивать технику безопасности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.</p>  | 2.09            |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Игра «Пятнашки».</p>   | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом</p>   | 8.09            |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Игра «Прыгающие воробышки»</p>                                       | <p>ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге.</p> <p>Подвижная игра «Прыгающие воробышки».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками</p>   | 15.09           |
| <p>Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>               | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Эстафеты.</p> | <p>Осваивать технику безопасности.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые способности.</p> | 22.09           |
| <p>Развитие скоростных способностей .</p> <p>Эстафеты с бегом и прыжками.</p>  | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Эстафеты с бегом и прыжками.</p>  | <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Проявлять скоростные способности.</p>   | 29.09           |
| <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Эстафеты.</p>   | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Эстафеты.</p>   | <p>Проявлять скоростные способности</p>  | 6.10            |

|  |   |   |       |
|--|---|---|-------|
| Развитие выносливости<br><br>Прыжки со скакалкой.  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.   | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><br>Осваивать технику прыжков со скакалкой.   | 13.10 |
| Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Зайцы в огороде».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками   | 20.10 |
| Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие»  | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности   | 27.10 |
| Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.<br><br>ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Лисы и куры».   | Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками   | 10.11 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»  | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>.Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».  | Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.  | 17.11 |
| Игры с прыжками с использованием скакалки  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».   | Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.   | 24.11 |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра «Третий лишний»  | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Третий лишний».  | Уметь играть в подвижные игры с бегом   | 1.12  |
| Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>Развитие силовых способностей.<br>Ползание по гимнастической скамейке. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br><br>ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Ползание по гимнастической скамейке различными способами | Осваивать технику безопасности.<br>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><br>Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять | 8.12  |



|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
|  |   | силовые способности.   |       |
| Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке   | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Лазание по гимнастической стенке.  | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке.<br>Проявлять силовые способности и гибкость  | 15.12 |
| Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».  | Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.   | 22.12 |
| Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br>Проявлять координационные способности | 29.12 |
| Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит   | Комплекс ОРУ № 2.<br>Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.<br>Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей   | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.  | 12.01 |
| Бросок мяча в корзину.<br>Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность   | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину.<br>Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай  | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину.<br>Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность              | 19.01 |
| Спортивный праздник «Страна баскетболия»   | Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 26.01 |
| Развитие координационных способностей  | ОРУ в движении.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.   | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять  | 2.02  |

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
|  |   | координационные способности  |       |
| Тестирование координационных способностей  | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек.<br>Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.<br><br>Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек | 9.02  |
| Общеразвивающие упражнения.<br><br>Подвижная игра<br>«Два мороза».   | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Два мороза».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом.   | 16.02 |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра<br>«Космонавты   | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Космонавты».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом.   | 23.02 |
| Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».   | Спортивные конкурсы между командами классов.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 2.03  |
| Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. П.И «Переход.»         | Инструктаж по технике безопасности на занятиях .<br>Специальные упражнения в парах  | Осваивать технику владения мячом   | 9.03  |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.<br><br>Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.   | 16.03 |
| Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.<br><br>Упражнения с набивным мячом.            | Подача мяча в парах и через сетку.Правила игры.   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 23.03 |

|  |  |   |       |
|--|--|---|-------|
| <p>Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.</p> <p>Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.</p> | <p>Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.</p>   | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде</p>  | 30.03 |
| <p>Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.</p> <p>Передача мяча через сетку с места.</p>                      | <p>Учебно тренировочная игра. Соблюдать правила игры.</p>  | <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>  | 13.04 |
| <p>Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу</p>  | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом.</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе.</p> <p>Специальные упражнения в парах. Эстафеты.</p> | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде</p>  | 20.04 |
| <p>Остановка мяча, ведение мяча</p> <p>Остановка мяча, ведение мяча</p>  | <p>ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.</p>   | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.</p> | 27.04 |
| <p>Остановка мяча, ведение мяча</p>  | <p>ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.</p>   | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.</p>         | 4.05  |
| <p>Соревнование.</p>   | <p>Разминка с мячами</p>   | <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>  | 11.05 |

### 3 класс

| Тема | Основное содержание | Деятельность обучающихся | Дата проведения |
|------|---------------------|--------------------------|-----------------|
|------|---------------------|--------------------------|-----------------|

|  |  |  |       |
|--|--|--|-------|
| <p>Экскурсия в страну «Спортландия».</p> <p>Правила безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Игра «К своим флажкам».</p> | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p>Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1.</p> <p>Обычный бег.</p> <p>Понятия: подвижная игра, правила игры.</p> <p>Игра «К своим флажкам»</p>                         | <p>Осваивать технику безопасности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.</p>  | 2.09  |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Игра «Пятнашки».</p>   | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом</p>   | 8.09  |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Игра «Прыгающие воробышки»</p>                                       | <p>ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге.</p> <p>Подвижная игра «Прыгающие воробышки».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками</p>   | 15.09 |
| <p>Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>               | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Эстафеты.</p> | <p>Осваивать технику безопасности.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые способности.</p> | 22.09 |
| <p>Развитие скоростных способностей .</p> <p>Эстафеты с бегом и прыжками.</p>  | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Эстафеты с бегом и прыжками.</p>  | <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Проявлять скоростные способности.</p>   | 29.09 |
| <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Эстафеты.</p>   | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Эстафеты.</p>   | <p>Проявлять скоростные способности</p>  | 6.10  |
| <p>Развитие выносливости</p>   | <p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.</p>   | <p>Различать упражнения по воздействию на</p>  | 13.10 |

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
| Прыжки со скакалкой.   |   | развитие основных физических качеств.<br><br>Осваивать технику прыжков со скакалкой.   |       |
| Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Зайцы в огороде».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками  | 20.10 |
| Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие»  | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 27.10 |
| Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.<br><br>ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Лисы и куры».                                       | Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками  | 10.11 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»  | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>.Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».  | Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.   | 17.11 |
| Игры с прыжками с использованием скакалки  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».   | Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.  | 24.11 |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра «Третий лишний»  | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Третий лишний».  | Уметь играть в подвижные игры с бегом  | 1.12  |
| Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>Развитие силовых способностей.<br>Ползание по гимнастической скамейке. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br><br>ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Ползание по гимнастической скамейке различными способами | Осваивать технику безопасности.<br>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><br>Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности. | 8.12  |

|  |  |  |       |
|--|--|--|-------|
| Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке   | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Лазание по гимнастической стенке.   | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке.<br>Проявлять силовые способности и гибкость  | 15.12 |
| Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».  | Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.   | 22.12 |
| Правила безопасности на занятиях баскетболом.<br>Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br>Проявлять координационные способности | 29.12 |
| Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит   | Комплекс ОРУ № 2.<br>Передача мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.<br>Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей   | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.  | 12.01 |
| Бросок мяча в корзину.<br>Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность         | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.<br>Бросок мяча в корзину.<br>Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.<br>Игра «Бросай – поймай   | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину.<br>Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность              | 19.01 |
| Спортивный праздник «Страна баскетболия»   | Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 26.01 |
| Развитие координационных способностей  | ОРУ в движении.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.  | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности  | 2.02  |

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
| Тестирование координационных способностей  | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек.<br>Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.<br>Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек | 9.02  |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра «Два мороза».  | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Подвижная игра «Два мороза».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом.   | 16.02 |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра «Космонавты»   | ОРУ в движении<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Подвижная игра «Космонавты».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом.   | 23.02 |
| Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».   | Спортивные конкурсы между командами классов.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 2.03  |
| Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. П.И «Переход.»     | Инструктаж по технике безопасности на занятиях .<br>Специальные упражнения в парах  | Осваивать технику владения мячом   | 9.03  |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.<br>Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.   | 16.03 |
| Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.<br>Упражнения с набивным мячом.            | Подача мяча в парах и через сетку. Правила игры.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 23.03 |
| Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.   | Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по   | 30.03 |

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
| Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.                                  |   | взаимодействию в парах и команде   |       |
| Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.<br><br>Передача мяча через сетку с места. | Учебно тренировочная игра. Соблюдать правила игры.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 13.04 |
| Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу                       | Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом.<br><br>ОРУ в движении<br><br>Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе.<br><br>Специальные упражнения в парах. Эстафеты. | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде  | 20.04 |
| Остановка мяча, ведение мяча<br>Остановка мяча, ведение мяча   | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. | 27.04 |
| Остановка мяча, ведение мяча   | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.   | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.         | 4.05  |
| Соревнование.  | Разминка с мячами   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 11.05 |

#### 4 класс

| Тема  | Основное содержание   | Деятельность обучающихся   | Дата проведения |
|---|---|--|-----------------|
| Экскурсия в страну «Спортландия».<br><br>Правила безопасности на занятиях | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.<br><br>Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1. | Осваивать технику безопасности.<br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах. | 2.09            |



|   |   |   |       |
|---|---|---|-------|
| подвижными играми.<br>Игра «К своим флажкам».   | Обычный бег.<br>Понятия: подвижная игра, правила игры.<br>Игра «К своим флажкам»  |   |       |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Игра «Пятнашки».   | ОРУ в движении.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Подвижная игра «Пятнашки».  | Уметь играть в подвижные игры с бегом   | 8.09  |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Прыжки на месте.<br>Игра «Прыгающие воробышки»                             | ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге.<br>Подвижная игра «Прыгающие воробышки».  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками   | 15.09 |
| Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>Развитие скоростно-силовых способностей | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>ОРУ в движении.<br>Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка.<br>Прыжок в длину с места.<br>Эстафеты. | Осваивать технику безопасности.<br>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br>Проявлять скоростно-силовые способности. | 22.09 |
| Развитие скоростных способностей .<br>Эстафеты с бегом и прыжками.  | ОРУ в движении.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Эстафеты с бегом и прыжками.  | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br>Проявлять скоростные способности.   | 29.09 |
| Развитие скоростных способностей<br>Эстафеты.   | ОРУ в движении.<br>Комплекс ОРУ № 2.<br>Эстафеты.   | Проявлять скоростные способности  | 6.10  |
| Развитие выносливости<br>Прыжки со скакалкой.   | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.   | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br>Осваивать технику прыжков со скакалкой.                                     | 13.10 |

|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
| Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Зайцы в огороде».   | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками  | 20.10 |
| Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие»  | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 27.10 |
| Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.<br><br>ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Лисы и куры».                                       | Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками  | 10.11 |
| Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»  | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>.Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».  | Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.   | 17.11 |
| Игры с прыжками с использованием скакалки  | ОРУ в движении и на месте.<br>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».   | Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.  | 24.11 |
| Общеразвивающие упражнения.<br>Подвижная игра «Третий лишний»  | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Подвижная игра «Третий лишний».  | Уметь играть в подвижные игры с бегом  | 1.12  |
| Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br>Развитие силовых способностей.<br>Ползание по гимнастической скамейке. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.<br><br>ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Ползание по гимнастической скамейке различными способами | Осваивать технику безопасности.<br>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><br>Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности. | 8.12  |
| Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке   | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Лазание по гимнастической стенке.  | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке.  | 15.12 |

|  |  |  |       |
|--|--|--|-------|
|  |  | Проявлять силовые способности и гибкость   |       |
| Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».  | Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.   | 22.12 |
| Правила безопасности на занятиях баскетболом.<br>Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>. Бросок мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.<br><br>Проявлять координационные способности | 29.12 |
| Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит   | Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Передача мяча снизу на месте.<br>Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.<br><br>Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей   | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.  | 12.01 |
| Бросок мяча в корзину.<br><br>Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность     | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.<br>Бросок мяча в корзину.<br><br>Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.<br>Игра «Бросай – поймай   | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину.<br><br>Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность              | 19.01 |
| Спортивный праздник «Страна баскетболия»   | Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов   | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | 26.01 |
| Развитие координационных способностей  | ОРУ в движении.<br><br>Комплекс ОРУ № 2.<br><br>Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.  | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности  | 2.02  |
| Тестирование координационных способностей  | ОРУ в движении<br><br>Комплекс ОРУ № 2.  | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять  | 9.02  |

|  |   |   |       |
|--|---|---|-------|
|  | <p>Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек.</p> <p>Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча</p> | <p>координационные способности.</p> <p>Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек</p>   |       |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p>   | <p>ОРУ в движении</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом.</p>   | 16.02 |
| <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты»</p>  | <p>ОРУ в движении</p> <p>Комплекс ОРУ № 2.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p>  | <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом.</p>   | 23.02 |
| <p>Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».</p>  | <p>Спортивные конкурсы между командами классов.</p>   | <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>  | 2.03  |
| <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. П.И «Переход.»</p>                              | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях .</p> <p>Специальные упражнения в парах</p>                                   | <p>Осваивать технику владения мячом</p>   | 9.03  |
| <p>Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.</p> <p>Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.</p>                      | <p>ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры.</p>  | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.</p> | 16.03 |
| <p>Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p>                                 | <p>Подача мяча в парах и через сетку.Правила игры.</p>  | <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>  | 23.03 |
| <p>Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.</p> <p>Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.</p> | <p>Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения.</p>  | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде</p>  | 30.03 |

|   |  |   |       |
|---|--|---|-------|
| <p>Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.</p> <p>Передача мяча через сетку с места.</p> | <p>Учебно тренировочная игра. Соблюдать правила игры.</p>  | <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>  | 13.04 |
| <p>Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу</p>                       | <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом.</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе.</p> <p>Специальные упражнения в парах. Эстафеты.</p> | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде</p>  | 20.04 |
| <p>Остановка мяча, ведение мяча</p> <p>Остановка мяча, ведение мяча</p>   | <p>ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.</p>   | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.</p> | 27.04 |
| <p>Остановка мяча, ведение мяча</p>   | <p>ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.</p>   | <p>Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.</p>         | 4.05  |
| <p>Соревнование.</p>  | <p>Разминка с мячами</p>   | <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>  | 11.05 |