

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

МБОУ "СОШ №33"

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета

Протокол №1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ "СОШ №33"

Короленко Ю.Ю.
Приказ № 133/3
от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 1 - 4 классов

г.Бийск 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основе нормативных документов: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373; (в ред. [Приказов Минобрнауки России](#) от 26.11.2010 [№ 1241](#), от 22.09.2011 [№ 2357](#), от 18.12.2012 [№ 1060](#), от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576).

Внеурочного плана МБОУ «СОШ №33»

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми. Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Программа направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель и задачи программы

Создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи Программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

На внеурочную программу «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часа в каждом классе в год.

Содержание программы внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая

подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание

туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках Программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных и метапредметных образовательных результатов с учетом рабочей программы воспитания в общеобразовательных организациях.

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование 1-2 класс

№ п/ п	Ра зд ел ы	Темы занятий	Количес тво часов	Дата	Электронны е(цифровые) образова тельные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	Т/б на занятиях легкой атлетикой и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. Общая физическая подготовка. Медленный бег, прыжок в длину с места. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
2.		Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
3.		Строевые приёмы. ОФП. Медленный бег, прыжок в длину с места. Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
4.		Строевые приёмы. ОФП. Метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места. Бег 30м. Эстафеты.	1		
5.		Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м). Подвижные игры.	1		
6.		Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1		
7.		Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	1		
8.		Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		
9.		Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1		
10.		Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
11.		Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1		
12.		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-	1		

		штрафного броска. Учебная эстафета.			
13.		Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		
14.		Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		
15.		Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		
16.		Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1		
17.		Строевые приемы. Передача мяча через сетку. Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
18.		Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
19.		Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		
20.		Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		
21.		Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1		
22.		Строевые приемы. Подача мяча одной рукой. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1		
23.		Строевые приемы. Нападающий удар. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1		
24.		Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1		
25.		Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение	1		

		дистанции 600 м. Подвижные игры.			
26.		Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	1		
27.		Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
28.		Сдача контрольного норматива – подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
29.		Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива - отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1		
30.		Сдача контрольного норматива - челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
31.		Сдача контрольного норматива - прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
32.		Т/б на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1		
33.		Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1		
34.		Строевые приемы. Сдача контрольного норматива - бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1		
Итого:		34 часа			

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Разделы	Темы занятий	Количество часов	Дата	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	Гигиенические требования к занятиям из культурой. Удар по неподвижному мячу.			Расположены внизу программы
2.		Предупреждение травм во время занятий. Удар по мячу с подачи.			
3.		Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.			
4.		Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.			
5.		Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.			
6.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.			
7.		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.			
8.		Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.			
9.		Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.			
10.		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.			
11.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.			
12.		Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.			
13.		Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.			
14.		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.			
15.		Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.			

16.		Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.			
17.		Применение различных стоек и передвижение в зависимости			
18.		Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.			
19.		Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.			
20.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.			
21.		Техника зажиги (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.			
22.		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.			
23.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.			
24.		Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.			
25.		Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.			
26.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.			
27.		Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.			
28.		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.			
29.		Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с			

		целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.			
30.		Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков – передай мяч - выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.			
31.		Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.			
32.		Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.			
33.		Ведение мяча с заданием.			
34.		Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии.			
Итого:		34 часа			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Разделы	Темы занятий	Количество часов	Дата	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики			Расположены внизу программы
2.		Разновидности прыжков. Эстафеты			
3.		Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры			
4.		Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м			
5.		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча			
6.		Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости			
7.		Упражнения с предметами на развитие координации движений			
8.		Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке			
9.		Висы и упоры			
10.		Приемы лазанья и перелазанья			
11.		Упражнения на освоение навыков равновесия			
12.		Игры на развитие быстроты реакции			
13.		Упражнения с набивными мячами			
14.		Упражнения с гантелями			
15.		Упражнения со скакалкой			
16.		Упражнения с волейбольными мячами			
17.		Упражнения с различными мячами			
18.		Силовые упражнения. Упражнения с партнером			
19.		Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом			
20.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди			
21.		Передача мяча одной рукой от плеча			
22.		Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
23.		Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте			
24.		Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте			
25.		Эстафеты с мячом			
26.		Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча			
27.		Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди			
28.		Бросок мяча одной рукой от плеча через			

		сетку			
29.		Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку			
30.		Учебная игра в пионербол			
31.		Игры на развитие скоростно-силовых способностей			
32.		Игры на совершенствование метаний			
33.		Игры на развитие координации движений			
34.		Игры и эстафеты			
Итого:		34 часа			

Методическое и материально-техническое обеспечение

ЦОРы	
Режим дня, утренняя зарядка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/
Быстрота. Игра «Кто быстрее»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/
Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/
Челночный бег как норматив ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/
Развитие силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/
Развитие скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/
Развитие выносливости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/