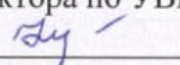


Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МБОУ «Музыкально-гуманитарный лицей им. Д. Аюшеева»

«Согласовано»
замдиректора по УВР

Кушнарева А.П.

«24» Августа 2023 г.

«Утверждаю»:
директор школы:

Грещилова С.Б.

Приказ № _____ от
«24» Августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Класс	1-4
Бюджет времени	33 часа в год / 1 час в неделю 1 класс. 34 часа в год / 1 час в неделю 2-4 классы.
Учебное пособие	А.П., АО «Издательство «Просвещение»;
Учитель	Налетов Юрий Алексеевич
Квалификационная категория	

Улан-Удэ, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Музыкально-гуманитарный лицей им.Д.Аюшеева» от 31.08.2023 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»
- Программа по внеурочной деятельности представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа по внеурочной деятельности разработана с учётом 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 отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа по «Внеурочной деятельности» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация в программе «внеурочная деятельность» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультминуток 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 спортом 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 для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания программы по «внеурочной деятельности». 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

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

Содержание модуля «Внеурочная деятельность» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Внеурочная деятельность» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по внеурочной деятельности 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.

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

Общее число часов для изучения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 134 часов: в 1-м классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2-м классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3-м классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4-м классе – 34 часа (1 час в неделю).

Цели и задачи:

Целями курса «внеурочной деятельности» на глобальном, метапредметном, личностном и предметном уровнях являются:

1. Укрепление здоровья спортсменов посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о внеурочной деятельности, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными играми, формам активного отдыха и досуга;

5.Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически

организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки

вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Универсальными компетенциями учащихся на внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Личностными результатами освоения спортсменами содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

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

3. Метапредметными результатами освоения спортсменами содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

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

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Предметными результатами освоения спортсменами содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств внеурочной деятельности;
- излагать факты истории развития внеурочной деятельности, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять внеурочную деятельность как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «внеурочная деятельность», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, занятий внеурочной деятельности, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

III. Содержание внеурочной деятельности – 1 класс.

Бюджет времени:	33 часа в год / 1 час в неделю
------------------------	--------------------------------

Тема 1: Подвижные игры – 12 часов.

На материале разделов футбола, баскетбола, волейбола: «заморозка», «метко в цель ногами», «передал мяч садись», «сифа» «вышибала», «метко в цель руками», «горячая картошка», «квадрат».

ЦОР [Урок 2. виды передвижения - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Тема 2: Футбол – 7 часов.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; движения без мяча и с мячом; игра в футбол по правилам.

ЦОР [Урок 5. гигиена. личная гигиена - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Тема 3: Баскетбол – 7 часов.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

ЦОР [Урок 4. физические качества - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Тема 4: Волейбол – 7 часов.

Волейбол: специальные упражнения без мяча; передача мяча, верхняя и нижняя; подача мяча верхняя и нижняя; подвижные игры на материале волейбола: «горячая картошка», «пионербол»; подводящие упражнения игры волейбол; игра волейбол по правилам.

ЦОР [Урок 15. быстрота. игра «кто быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Бюджет времени:	34 часа в год / 1 час в неделю
------------------------	--------------------------------

III. Содержание внеурочной деятельности – 2 класс.

Тема 1: Подвижные игры – 13 часов.

На материале разделов футбола, баскетбола, волейбола: «заморозка», «метко в цель ногами», «передал мяч садись», «сифа» «вышибала», «метко в цель руками», «горячая картошка», «квадрат».

ЦОР [Урок 1. первые соревнования - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Тема 2: Футбол – 7 часов.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; движения без мяча и с мячом; игра в футбол по правилам.

ЦОР [Урок 2. как зародились олимпийские игры - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Тема 3: Баскетбол – 7 часов.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

ЦОР [Урок 3. подвижные игры - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Тема 4: Волейбол – 7 часов.

Волейбол: специальные упражнения без мяча; передача мяча, верхняя и нижняя; подача мяча верхняя и нижняя; подвижные игры на материале волейбола: «горячая картошка», «пионербол»; подводящие упражнения игры волейбол; игра волейбол по правилам.

ЦОР [Урок 12. метание на точность - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

III. Содержание внеурочной деятельности – 3 класс.

Бюджет времени:	34 часа в год / 1 час в неделю
------------------------	--------------------------------

Тема 1: Подвижные игры – 13 часов.

На материале разделов футбола, баскетбола, волейбола: «заморозка», «метко в цель ногами», «передал мяч садись», «сифа» «вышибала», «метко в цель руками», «горячая картошка», «квадрат».

ЦОР [Урок 1. из истории физической культуры. особенности физической культуры разных народов - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 2: Футбол – 7 часов.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; движения без мяча и с мячом; игра в футбол по правилам.

ЦОР [Урок 5. осанка - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 3: Баскетбол – 7 часов.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

ЦОР [Урок 9. метанием в цель и на дальность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 4: Волейбол – 7 часов.

Волейбол: специальные упражнения без мяча; передача мяча, верхняя и нижняя; подача мяча верхняя и нижняя; подвижные игры на материале волейбола: «горячая картошка», «пионербол»; подводящие упражнения игры волейбол; игра волейбол по правилам.

ЦОР [Урок 15. национальные игры \(в гостях у народа севера\) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

III. Содержание внеурочной деятельности – 4 класс.

Бюджет времени:	34 часа в год / 1 час в неделю
------------------------	--------------------------------

Тема 1: Подвижные игры – 13 часов.

На материале разделов футбола, баскетбола, волейбола: «заморозка», «метко в цель ногами», «передал мяч садись», «сифа» «вышибала», «метко в цель руками», «горячая картошка», «квадрат».

ЦОР [Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 2: Футбол – 7 часов.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; движения без мяча и с мячом; игра в футбол по правилам.

ЦОР [Урок 8. техника метания мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 3: Баскетбол – 7 часов.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам Упражнения общей физической подготовки.

ЦОР [Урок 12. развиваем выносливость - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

Тема 4: Волейбол – 7 часов.

Волейбол: специальные упражнения без мяча; передача мяча, верхняя и нижняя; подача мяча верхняя и нижняя; подвижные игры на материале волейбола: «горячая картошка», «пионербол»; подводящие упражнения игры волейбол; игра волейбол по правилам.

ЦОР [Урок 12. развиваем выносливость - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](#)

IV. Тематическое планирование 1 класс

№п/п	Тема занятия	Вид деятельности	Кол-во часов
Тема 1: Подвижные игры - 12 часов.			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
2.	Подвижная игра «заморозка»		1
3.	Подвижная игра «вышибала»		
4.	Подвижная игра «сифа»		
5.	Подвижная игра «метко в цель руками»		
6.	Эстафеты.		
7.	Подвижная игра «заморозка»		
8.	Эстафеты.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
9.	Подвижная игра «сифа»		1
10.	Подвижная игра «вышибала»		1
11.	Подвижная игра «заморозка»		1
12.	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
Тема 2: Футбол - 7 часов.			
1	Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
2	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.		1
3	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.		1
4	Разновидности ведение мяча		1
5	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
6	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1
7	Игра в футбол		

Тема 3: Баскетбол - 7 часов.			
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча) Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1
4	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1
7	Игра в баскетбол.		1
Тема 4: Волейбол - 7 часов.			
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
2	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1
3	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий		1
4	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1

5	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Подводящие упр. к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
6	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		1
7	Игра в волейбол.		

IV. Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Тема занятия	Вид деятельности	Кол-во часов
Тема 1: Подвижные игры - 13 часов.			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
2.	Подвижная игра «заморозка»		
3.	Подвижная игра «вышибала»		1
4.	Подвижная игра «сифа»		1
5.	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
6.	Эстафеты.		1
7.	Подвижная игра «заморозка»		1
8.	Эстафеты.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
9.	Подвижная игра «сифа»		1
10.	Подвижная игра «вышибала»		1
11.	Подвижная игра «заморозка»		1
12.	Подвижная игра «Белочки»		
13.	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
Тема 2: Футбол - 7 часов.			
1	Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
2	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.		1
3	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.		1
4	Разновидности ведение мяча		1
5	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
6	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1

7	Игра в футбол			
Тема 3: Баскетбол - 7 часов.				
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1	
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1	
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1	
4	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1	
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1	
7	Игра в баскетбол.		1	
Тема 4: Волейбол - 7 часов.				
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1	
2	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1	
3	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий		1	
4	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1	

5	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Подводящие упр. к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
6	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		1
7	Игра в волейбол.		

IV. Тематическое планирование 3 класс

№п/п	Тема занятия	Вид деятельности	Кол-во часов
Тема 1: Подвижные игры - 13 часов.			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
2.	Подвижная игра «заморозка»		
3.	Подвижная игра «вышибала»		1
4.	Подвижная игра «сифа»		1
5.	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
6.	Эстафеты.		1
7.	Подвижная игра «заморозка»		1
8.	Эстафеты.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
9.	Подвижная игра «сифа»		1
10.	Подвижная игра «вышибала»		1
11.	Подвижная игра «заморозка»		1
12.	Подвижная игра «Белочки»		
13.	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
Тема 2: Футбол - 7 часов.			
1	Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
2	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.		1
3	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.		1
4	Разновидности ведение мяча		1
5	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
6	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1

7	Игра в футбол		
Тема 3: Баскетбол - 7 часов.			
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1
4	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1
7	Игра в баскетбол.		1
Тема 4: Волейбол - 7 часов.			
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
2	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1
3	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий		1
4	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1

5	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Подводящие упр. к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
6	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		1
7	Игра в волейбол.		

IV. Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Тема занятия	Вид деятельности	Кол-во часов
Тема 1: Подвижные игры - 13 часов.			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
2.	Подвижная игра «заморозка»		
3.	Подвижная игра «вышибала»		1
4.	Подвижная игра «сифа»		1
5.	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
6.	Эстафеты.		1
7.	Подвижная игра «заморозка»		1
8.	Эстафеты.	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
9.	Подвижная игра «сифа»		1
10.	Подвижная игра «вышибала»		1
11.	Подвижная игра «заморозка»		1
12.	Подвижная игра «Белочки»		
13.	Подвижная игра «метко в цель руками»		1
Тема 2: Футбол - 7 часов.			
1	Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
2	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.		1
3	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.		1
4	Разновидности ведение мяча		1
5	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.		1
6	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.		1

7	Игра в футбол			
Тема 3: Баскетбол - 7 часов.				
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1	
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		1	
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника		1	
4	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		1	
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.		1	
7	Игра в баскетбол.		1	
Тема 4: Волейбол - 7 часов.				
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1	
2	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1	
3	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий		1	
4	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.		1	

5	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Подводящие упр. к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
6	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		1
7	Игра в волейбол.		