

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени генерал-майора Владимира Вениаминовича Еремеевас.Нижнеаверкино муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Ответственный за ведение и
контроль ВР
Е.А.Арланова
«18» августа 2022 г.

Утверждено
приказом № 92/1 - од
от «22» августа 2022 г.
Директор Л.Ю.Арланова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **внеурочного курса** **«В стране игр»** **для 1-4 классов**

Программу реализуют учителя начальной школы: Архипова Н.П., Маганева Е.Г., Кумирова М.Л.

Срок реализации программы : 3 года

Рассмотрена на заседании МО учителей начальной школы
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 16 » августа 2022 г.

Руководитель МО Е.Г.Маганева

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочного курса «**В стране игр**» для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ);
- Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино;
- Положением о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино;

Основой внеурочного курса «**В стране игр**» является двигательная деятельность общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом курса является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, курс «Подвижные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки курса «Подвижные игры».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа внеурочного курса «**В стране игр**» составлена с учетом целевых ориентиров Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино младшего школьного возраста

<p align="center">Целевой ориентиры результатов воспитания на уровне НОО Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино</p>	<p align="center">Порядковый номер целевого ориентира в тематическом планировании, на воспитание которого направлено содержание курса</p>
<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности</p>	<p align="center">1</p>
<p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению</p>	<p align="center">2</p>
<p>Эстетическое воспитание</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p> <p>Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.</p>	<p align="center">3</p>

<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>	4
<p>Трудовое воспитание</p> <p>Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p> <p>Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности</p>	5
<p>Экологическое воспитание</p> <p>Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.</p> <p>Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.</p>	6
<p>Ценности научного познания</p> <p>Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.</p> <p>Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания</p>	7

Место внеурочного курса «В стране игр» в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино курс «В стране игр» реализуется 3 года для обучающихся 1-4 классов. Общее количество часов за 3 года 134 часов.

1 год обучения - 66ч

2 год обучения - 34ч

3 год обучения - 34ч

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются следующие формы текущего контроля: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. На каждом занятии контролировать частоту сердечных сокращений. Важным

видом текущего контроля является контроль выполнения правил игры и техники исполнения движений в игре.

Годовая промежуточная аттестация проводится в форме практической работы с применением встроенного педагогического наблюдения

II. Содержание внеурочного курса «В стране игр»

1 год обучения

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хобах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай

противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

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 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, 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, включающее 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).

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-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.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

2 год обучения

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». ?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести. Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости. Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов*). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила

игры «Ловишка на хобах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

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 полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у 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, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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).

На материале легкой атлетик. 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-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.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3 год обучения

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту*). Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Бег коротким, средним и длинным шагом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Предупреждение травматизма во время занятий Игры: «К своим флажкам», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка». Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести Игра «Волк во рву», «Веревочка под ногами». Правила организации и проведения игр. Упражнения в метании. Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию*). Эстафеты с обручем. Игры на внимание «Совушка», «Пройди бесшумно». Правила ТБ. ОРУ в движении. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра «Не урони мешочек», «У медведя во бору» Развитие координации. Эстафеты. Развитие ловкости Игра «Бой петухов», Веселые старты. Ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Разминка со стихотворным сопровождением. П/и «Кто быстрее схватит» и «Совушка».

Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола*). Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячами в парах. Ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра «Ночная охота». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Разминка с закрытыми глазами. Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.

Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (*подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола*). Подвижные игры

разных народов). Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол», правила игры. Знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хобах». Беговая разминка. Подвижные игры по желанию учеников. Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность, подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»

Общеразвивающие упражнения

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 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, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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).

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-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.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

III. Планируемые результаты освоения внеурочного курса 1 год обучения

Личностные результаты

У учеников будут сформированы:

- умения оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- потребность выражать свои эмоции;
- умения сочувствовать, сопереживать;

Предметные результаты

Учащийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Учащийся получит возможность научиться:

- находить и применять информацию о зарождении древних Олимпийских игр;
- развивать физические качества и общие правила определения уровня их развития;
- правила проведения закаливающих процедур;
- правилам использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- ставить вопросы- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешать конфликты- выявление, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов

2 год обучения

Личностные результаты:

У учеников будут сформированы:

- умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- положительные качества личности и умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- правила здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- применять знания о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- выполнять разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- применять знания об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Учащийся получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- делать предварительный отбор подвижных игр;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения коммуникативных задач;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

3 год обучения

Личностные результаты:

У учеников будут сформированы:

- уважительное отношение к культуре других народов;
- чувство гордости за свою Родину, русский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- этические чувства, чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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 физической культурой;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- определять общую цель и пути ее достижения;
- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

.

**IV. Тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятия	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательно го потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
Раздел 1. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики-12 ч							
1-2	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	2		Беседа с элементами игры	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом игры, - разучивают игру, -анализируют свои действия.	Правила поведения в спортивном зале https://www.youtube.com/watch?v=lzibw0gptl4	1,4,7
3-4	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	2		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, - знакомятся с правилом игры, - разучивают игру, -анализируют свои действия.	Правила игры https://multiurok.ru/files/oru-s-malymi-miachami-ighry-ptitsa-v-klietkie-salk.html	4,5,6
5-6	Игра эстафета «К своим флажкам».	2		Игра-эстафета	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в эстафете, -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Правила игры https://monsterhighfan.ru/podvizhnaya-igra-k-svoim-flazhkam-podvizhnye-igrы-k-svoim-flazhkam/	4,1,5,7
7-8	Игра «Пустое место», «Вызов номера», «Ловушка».	2		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом игры, - разучивают игру, -анализируют свои действия.	Видео https://www.youtube.com/watch?v=fVoUr2BkK_U	3,4,5
9-10	Игры «Веребочка под ногами», «Волк	2		Подвижные игры	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку,	Правило игры https://www.youtube.com/	1,2,4,6,7

	во рву».				-знакомятся с правилом игры, - разучивают игру, -анализируют свои действия.	watch?v=kB1t9tvWdcU	
11-12	Оздоровительный бег. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	2		Практикум	-выполняют разминку -повторяют правила ТБ -знакомятся с правилами игры -участвуют в игре -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Правило игры https://infourok.ru/urok-podvizhnie-igri-na-urokah-legkoy-atletiki-1846976.html	3,1,4,7
Раздел 2. Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики-14 ч							
13-14	Игра «Пройди бесшумно».	2		Игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры «Пройди бесшумно», -участвуют в подвижных играх, -осуществляют самооценку	Правило игры https://multiurok.ru/files/proidi-biesshumno.html	4,5,7
15-16	Игра «Не урони мешочек». «У медведя во бору». Развитие координации.	2		Подвижные игры	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры «Не урони мешочек», -участвуют в подвижных играх, -осуществляют самооценку	Правила игры https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-predmetami-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-dlya-obuchayuschih-s-intellektualnimi-narusheniyami-3631690.html	1,3,4,6,7
17-18	Веселые старты.	2		Веселые старты	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -повторяют правила игры, -делятся на команды, -выбирают капитанов, -участвуют в «Веселых стартах» , -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей.	Сценарий https://infourok.ru/scenariy-sportivnogo-prazdnika-vesyolie-starti-klass-3370728.html	2,4,3,7
19-20	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных	2		Практикум	-выполняют разминку, -повторяют ТБ, -играют в игры на развитие совершенствованию двигательных	Просмотр видео https://www.youtube.com/watch?v=bivf1qPe7u4	1,4,5,7

	навыков.				навыков, -осуществляют самооценку		
21-22	Русская народная подвижная игра «Горелки».	2		Подвижные игры	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в игре, -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Правило игры https://www.youtube.com/watch?v=GwV1-1YKjEM	1,2,4,6,7
23-24	«Космическая эстафета»	2		Эстафета –игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами, -участвуют в эстафете, -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Сценарий «Космической эстафеты» https://infourok.ru/kosmicheskie-estafeti-scenariy-tematicheskogo-fizkulturnogo-zanyatiya-posvyaschennogo-dnyu-kosmonavtiki-3052519.html	1,2,4,6,7
25-26	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	2		Практическое занятие	Выполняют разминку, повторяют правила ТБ, знакомятся с новыми правилами игры с элементами стихотворного сопровождения, участвуют в игре, осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Элементы игры https://infourok.ru/proektirovanie-uroka-v-sootvetstviis-trebovaniyami-fgos-nachalnogo-obshchego-obrazovaniya-proekt-uroka-po-teme-stihotvornoe-sop-2870141.html	1,3,6,7
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола-24 ч							
27-28	Ловля и броски мяча в парах.	2		Практикум	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами ловли и броска мяча в парах, -участвуют в подвижных играх, -осуществляют самооценку на развитие выносливости	Правила ловли и броска https://www.youtube.com/watch?v=L1OAIIDAYyY	4,5,7
29-30	Подвижная игра «Осада города»	2		Подвижная игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры на выносливость «Осада города», -участвуют в подвижных играх,	Правила игры https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-tema-podvizhnaya-igra-osada-goroda-2972398.html	1,2,4,3,7

					-осуществляют самооценку на развитие выносливости		
31-32	Броски и ловля мяча в парах.	2		Практическое занятие	- выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами ловли и броска мяча в парах, -участвуют в подвижных играх -осуществляют самооценку на развитие выносливости	Правила https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U	4,3,5,7
33-34	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол». Правила ТБ	2		Спортивная игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом игры, - разучивают игру, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Футбол. Основные правила игры. https://www.youtube.com/watch?v=mu3db2vBh4k	1,2,3,4,5,6,7
35-36	Ведение мяча в футболе.	2		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом ведения мяча, -разучивают ведение мяча, -анализируют свои действия, - формулируют выводы.	Техника ведения мяча в футболе https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfE	4,5,3,7
37-38	Упражнения с мячом.	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с упражнениями с мячом, -разучивают упражнения, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	10 футбольных упражнений с мячом https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	1,3,4,6
39-40	Подвижные игры	2		Подвижные игры	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -предлагают разные подвижные игры, -играют в подвижные игры, - анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Подвижные игры для юных футболистов https://www.youtube.com/watch?v=dpiWmWZ9XjU	2,3,4,5,7

41-42	Ведение мяча на месте и в движении	2		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с упражнениями с ведением мяча на месте и в движении , -разучивают упражнения, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Правила https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U	4,5
43-44	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	2		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, - учатся ведению мяча и броски в баскетбольное кольцо, -разучивают упражнения, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Правило https://www.youtube.com/watch?v=xPNb47snOc0	4,5,3,7
45-46	Броски и ловля мяча в парах.	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, - учатся выполнять броски и ловлю мяча в парах, -разучивают упражнения, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Правило https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU	3,4,5,7
47-48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -учатся броскам мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», -разучивают упражнения, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Правило https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0	1,3,4,5,7
49-50	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, - учатся броскам мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», -разучивают упражнения,	Техника броска https://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c	4,3,5

					-анализируют свои действия, -формулируют выводы.		
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола-18 ч							
51-52	Упражнения и подвижные игры с мячом	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -разучивают упражнения и подвижные игры с мячом, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Игры https://www.youtube.com/watch?v=AxF98b6E2BQ	1,4,5,7
53-54	Подвижные игры	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, играют в подвижные игры анализируют свои действия, -делятся впечатлениями.	Игры https://www.youtube.com/watch?v=SdpvsaD5Vp4	2,3,4,5
55-56	Броски мяча через волейбольную сетку	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -разучивают броски мяча через волейбольную сетку, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Правило https://www.youtube.com/watch?v=SdpvsaD5Vp4	2.4.5
57-58	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	2		Практическое занятие	-контролируют свою деятельность по результату, -оценивают свои действия и действия партнёров, -отрабатывают броски мяча через волейбольную сетку, - играют в подвижную игру «Забросай противника мячами», -делятся впечатлениями	Правило броска https://www.youtube.com/watch?v=-N7ceZ5rMYI	3,4,5
59-60	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	2		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -разучивают броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, -анализируют свои действия,	Правила https://www.youtube.com/watch?v=quTm-rJ7AxE	4,5

					-формулируют выводы.		
61-62	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	2		Подвижная игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилами игры, - работают в группе, -планируют совместную деятельность, -оценивают свои действия.	Видео игры https://www.youtube.com/watch?v=32UvNdpVxB8	3,5,4
63	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1		Практикум	-выполняют разминку, -планируют совместную деятельность, -оценивают себя, - делятся впечатлениями от игры.	Контрольные виды бросков https://infourok.ru/otkritiy-urok-kontrolniy-urok-po-broskam-myacha-cherez-voleybolnuyu-setku-1940498.html	2,3,4,5,7
64-66	Спортивная игра «Футбол» (годовая итоговая аттестация)	3		Спортивная игра	-выполняют разминку, -повторяют правила игры, -формируют команду; - выполняют различные варианты пасов, играют в спортивную игру «Футбол»; - согласуют свои действия с действиями партнеров по команде; -анализируют и оценивают свои действия и работу команды	Правила игры https://www.youtube.com/watch?v=3MyQKj0Gjvk	1,2,4,5
	Итого	68ч					

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятия	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательно го потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
Раздел 1. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики-6 ч							
1.	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1		Беседа с элементами игры	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом игры, -разучивают игру, -анализируют свои действия.	Правила поведения в спортивном зале https://www.youtube.com/watch?v=lzibw0gptl4	1,4,7
2.	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом игры, -разучивают игру, -анализируют свои действия.	Описание игры https://multiurok.ru/files/oru-s-malymi-miachami-ighry-ptitsa-v-klietkie-salk.html	4,2
3	Эстафеты.	1		Эстафета	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в эстафете, -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	https://www.maam.ru/detskijasad/-igry-i-yestafety-s-mjachami.html Эстафета с мячом	2,3,4,6
4	ОРУ в движении. Игра, «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей	1		Подвижная игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в эстафете, -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Описание игры https://infopedia.su/20x43a8.html	2,1,6,4

5	Эстафеты. Развитие ловкости, прыгучести.	1		Эстафета	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в эстафете, -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Эстафета https://infourok.ru/sportivnaya-estafeta-dlya-detej-shkolnogo-vozrasta-4902760.html	4,3,6,1,2
6	Игра «Метко в цель», «Точный расчет».	1		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом игры, -разучивают игру, -анализируют свои действия.	Описание игры https://detstrana.ru/service/games/metko-v-tsel/	4,5
Раздел 2. Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики-7ч							
7	Эстафеты с обручем. Игры на внимание	1		Эстафета	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игр, -участвуют в эстафете, -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Эстафета https://infourok.ru/otkrytoe-vneklassnoe-sportivnoe-meropriyatie-estafety-s-obruchami-5274843.html	2,5,6
8	Игра «Третий лишний»	1		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом игры, -разучивают игру, -анализируют свои действия.	Правило игры https://www.youtube.com/watch?v=sM_fw1m4JOE	2,5
9	Веселые старты	1		Веселые старты	-выполняют разминку -повторяют правила ТБ -знакомятся с правилами -участвуют в «Веселых стартах» -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Веселые старты https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/08/23/stsenariy-sportivnogo-prazdnika-veselye-starty	1,2,6,7,3
10	Урок здоровья . Знакомство с понятиями «травма», «травматизм»;	1		Беседа с элементами игры	-знакомятся с понятиями «травма», «травматизм»; -принимают участие в играх; -соблюдают ТБ, -анализируют свои действия	Основные понятия здоровья https://www.youtube.com/watch?v=dMeTABnH9jw	2,6,7
11	Разучивание игры	1		Игра	-выполняют разминку,	Правило	3,4

	«Лягушки-цапли»				-соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры, -разучивают игру, -делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	https://www.youtube.com/watch?v=N90um4EFp28	
12	Игра «Шишки, желуди, орехи».	1		Игра	-выполняют разминку, -соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры, -разучивают игру, -делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	Описание игры https://www.youtube.com/watch?v=-gzlJz8Twys	2,3,7
13	П/и «Два мороза»	1		Игра	-выполняют разминку, -соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры, -разучивают игру, -делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	Описание игры https://infourok.ru/kartochka-podvizhnoy-igri-dva-moroza-1153381.html	2,4,6
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола-14 ч							
14	Спортивная игра «Футбол».	1		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом передачи мяча, -разучивают упражнения по передаче мяча, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Футбол. Основные правила игры https://www.youtube.com/watch?v=mu3db2vBh4k	1,2,3,4,5,6,7
15	Футбольные упражнения передача мяча.	1		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом передачи мяча, -разучивают упражнения по передаче мяча, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Футбольные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=hdGU3dfdSwA	4,5,7
16	Футбольные упражнения	1		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку,	Прием https://www.youtube.com/	2,3,4,5,7

	передача мяча в парах.				-знакомятся с правилами передачи мяча в парах, -разучивают упражнения по передаче мяч в парах, -анализируют свои действия, - формулируют выводы.	watch?v=wq0TKiveBTM	
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		Урок практикум	-соблюдают правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом передачи мяча в парах, -разучивают упражнения по передаче мяч в парах, -анализируют свои действия, - формулируют выводы.	Упражнения в парах https://www.youtube.com/watch?v=brWNS8_wvrc	2,4,5,7
18	Эстафеты с подручными предметами	1		Эстафета	-выполняют разминку -повторяют правила ТБ -знакомятся с правилами -участвуют в эстафете -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Эстафета https://infourok.ru/estafety_dlya_shkolnikov_s_predmetami_i_bez-368931.htm	1,2,3,6,7,4
19	Знакомство с баскетболом. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	1	19	Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку; - знакомятся с правилом игры в баскетбол; -разучивают упражнения по броскам и ловле мяча в парах, - анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Способы https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U	3,4,5
20	Эстафеты с мячом	1	20	Эстафета	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами, -участвуют в эстафете, -делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	Эстафеты https://www.youtube.com/watch?v=e8HQ2nRjhbU	4,5
21	Подвижная игра «Ночная охота».	1		Игра	-выполняют разминку, -соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры,	Игра https://infourok.ru/konspekt-uroka-podvizhnaya-igra-	3,6,4

					-разучивают игру, -делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	nochnaya-ohota-3468608.html	
22	Подвижные игры по желанию учеников.	1		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -предлагают свои игры, играют в подвижные игры, анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Игры https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html	2,6,5.
23	Ведение мяча на месте и в движении	1		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом ведения мяча на месте и в движении, -разучивают упражнения по передаче мяча, - анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Правила https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U	4,5,6,7
24	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом ведения и броска мяча в баскетбольное кольцо, -выполняют броски мяча в корзину упражнения по передаче мяча, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Броски https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E	3,4,5
25	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом броска мяча в кольцо способом «Снизу» , -разучивают упражнения по броску мяча, анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Виды бросков https://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c	4,7

26	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1		Практикум	-знакомятся с правилом броска мяча в кольцо способом «сверху», -разучивают упражнения по броску мяча, -анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Правило https://www.youtube.com/watch?v=2YSgh8uIW9s	2,4,5,7
27	Спортивная игра «Баскетбол»	1		Игра	-выполняют разминку, -повторяют правила игры, -формируют команду; - играют в баскетбол, - согласуют свои действия с действиями партнеров по команде; -анализируют и оценивают свои действия и работу команды	Спортивная игра https://www.youtube.com/watch?v=ztv6trHX0Uw	1,3,2,4,5
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола-7ч							
28	Подвижные игры по желанию учеников.	1		Игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -предлагают свои игры, -играют в подвижные игры; - анализируют свои действия; -формулируют выводы.	Описание игр https://www.youtube.com/watch?v=4BS38F1vkbM	1,2,3,6
29	Броски мяча через волейбольную сетку на точность с дальних дистанций.	1		Практикум	-выполняют броски мяча через волейбольную сетку на точность с дальних дистанций, -разучивают упражнения по броску мяча, - анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Точная подача https://www.youtube.com/watch?v=quTm-rJ7AxE	4,5,7
30	Пионербол как вид спорта.	1		Игра	-знакомятся с правилом игры, -разучивают игру, -играют в новую игру, -анализируют свои действия	Описание игры https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU	2,4,7
31	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		Игра	-выполняют разминку, -соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры, -разучивают игру,	Правило игры https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/01/19/p-ravila-obucheniya-igre-v-	2,4

					-делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	<u>vyshibaly</u>	
32	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1		Игра	-выполняют разминку, -соблюдают ТБ, - выполняют упражнения с мячом; -разучивают игры с мячом, -делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	Игры https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/15/konstrukt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-3-klassa-podvizhnye	1,2,3,7
33	Волейбол как вид спорта.	1		Игра	-знакомятся с игрой волейбол, с правилами игры, - формируют команды; -играют в волейбол; - согласуют свои действия с действиями партнеров по команде; - делятся впечатлениями; - анализирую работу команды	Описание игры https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA	2,3,4
34	Итоговое занятие Игры (годовая итоговая аттестация)	1		Практическое занятие	-выполняют разминку, -повторяют правила игры, - формируют команды; - играют в - согласуют свои действия с действиями партнеров по команде; -анализируют и оценивают свои действия и работу команды	Правила https://www.youtube.com/watch?v=C1KuuAQDiYc	3,4,5
	Итого	34 ч					

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятия	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательно го потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
Раздел 1. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики-6 ч							
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1		Беседа с элементами игры	-повторяют правила ТБ, - объясняют значение физической культуры, подвижных игр в поддержании и укреплении здоровья человека, -выполняют разминку, - играют в подвижные игры по выбору; - осуществляют самооценку и взаимооценку	Правила поведения в спортивном зале https://www.youtube.com/watch?v=lzibw0gptl4	1,4,7
2	«Русская лапта»	1		Игра	-выполняют разминку, - соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры, -разучивают игру, - делятся впечатлениями; -осуществляют самооценку	Правила игры https://infourok.ru/pravila-igry-russkaya-lapta-6128616.html	1,2,4,5
3	«Жмурки»	1		Игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в подвижной игре «Жмурки», -осуществляют самооценку	Описание игры https://www.i-grushki.ru/archive/zhmurki-luchshiy-variant-igry-na-svezhem-vozdukhe.html	1,2,4,5
4	Игра « Вызов номера»	1		Игра	-выполняют разминку, - соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в игре, -осуществляют самооценку	Описание игры http://www.gomelscouts.com/vyzov-nomerov.html	2,3,4,5,7

5	«Кот и мыши»	1		Игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -работают над метанием малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, -участвуют в играх с мячом, -осуществляют самооценку	Правила игры https://nsportal.ru/shkola/rasnoe/library/2014/02/02/modifikatsiya-podvizhnoy-igry-kot-i-myshi	2,4,5,7
6	«Коршун»	1		Игра	-выполняют разминку, - соблюдают ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в игре, -осуществляют самооценку	Правила игры https://allforchildren.ru/games/active1-48.php	1,2,6,4
Раздел 2. Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики-7 ч							
7	« День и Ночь»	1		Игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры, -участвуют в игре, -осуществляют самооценку	Описание игры https://infourok.ru/kartochka-podvizhnoj-igry-den-i-noch-5308417.html	3,5,6,7
8	«Рыбаки и рыбки»	1		Игра	-выполняют разминку, -повторяют правила ТБ, -знакомятся с правилами игры «Рыбки», - разучивают игру, -осуществляют самооценку на развитие ловкости	Правила игры https://infourok.ru/metodicheskaia-razrabotka-podvizhnoy-igry-ribaki-i-ribki-3617502.html	2,6,7
9	Веселые старты.	1		Веселые старты	-выполняют разминку, - соблюдают ТБ, -участвуют в « Веселых стартах»; -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Конкурсы на «Веселые старты» https://infourok.ru/veselie-starti-klass-2823043.html	1,2,3,4,5,6,7
10	Игры по выбору.	1		Практическое занятие	-выполняют разминку, - соблюдают ТБ, -предлагают игры, -знакомятся с правилами игры на выбор учащихся, -участвуют в подвижных играх, -осуществляют самооценку	Подвижные игры https://infourok.ru/podvizhnye-igry-po-vyboru-detej-5307473.html	1,2,6,4,6

11	«Укротитель зверей»	1		Игра	-выполняют разминку -повторяют правила ТБ -знакомятся с правилами игры -участвуют в игре -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Правило игры https://infourok.ru/kl-chas-narodnie-igr-1944015.html	2,4,5,6,7
12	Соревнования и эстафеты.	1		Эстафета	-выполняют разминку -повторяют правила ТБ -знакомятся с правилами -участвуют в эстафете -осуществляют самооценку на развитие скоростно-силовых способностей	Конкурсы для эстафеты https://infourok.ru/sportivnie-estafeti-dlya-klassa-1056106.html	1,2,3,4,6
13	Игры на свежем воздухе: «Пчёлы и медвежата», «Дети и медведи»	1		Практикум	-повторяют правила ТБ на улице, -знакомятся с правилами игр, -играют в подвижные игры, -делятся впечатлениями, -осуществляют самооценку	Правила игры https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html	2,3,4,5,6
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры на материале футбола, баскетбола-14 ч							
14	Спортивная игра «Футбол».	1		Спортивная игра	-выполняют разминку с мячами, -отрабатывают варианты паса мяча ногами, -играют в футбол; -анализируют работу команды.	Правила футбола https://bukmekeri.ru/article/s/pravila/pravila-igr-v-futbol-kratko-po-punktam/	1,2,3,4,5
15	Футбольные упражнения, передача мяча.	1		Практикум	-выполняют разминку с мячами, -выполняют футбольные упражнения, передачу мяча, -соблюдают ТБ и правила игры, - играют в игру, -осуществляют самооценку	Прием передачи мяча https://www.youtube.com/watch?v=wq0TKiveBTM	2,4,5,7
16	Футбольные упражнения, передача мяча в парах.	1		Практическое занятие	- выполняют разминку с мячами, -выполняют футбольные упражнения, передачу мяча, -соблюдают ТБ и правила игры, - играют в игру, -осуществляют самооценку	Футбольные упражнения в парах https://www.youtube.com/watch?v=q2Z-Wth27Oo	2,4,5,7
17	Различные варианты	1		Практикум	-выполняют разминку с мячами, -выполняют различные варианты	Варианты упражнений в парах	1,2,3,4,5

	футбольных упражнений в парах. Правила ТБ				футбольных упражнений в парах, -соблюдают ТБ и правила игры, - играют в игру, -осуществляют самооценку	https://www.youtube.com/watch?v=brWNS8_wvrc	
18	Подвижная игра по выбору детей	1		Игра	-выполняют разминку, -предлагают свои игры, -играют в подвижные игры, -соблюдают ТБ, -делятся впечатлениями; - осуществляют самооценку	« Коснись мяча» https://www.youtube.com/watch?v=DMCOOKrhX8Q	2,6,4,7
19	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах. Правила ТБ	1		Спортивная игра	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -вспоминают правила игры в баскетбол, -отрабатывают броски мяча в парах; -осуществляют взаимооценку	Передача и ловля мяча https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU	2,4,5
20	Эстафеты с мячом	1		Эстафета	-выполняют разминку -повторяют правила ТБ -знакомятся с правилами -участвуют в эстафете -осуществляют самооценку	Эстафеты с мячом https://multiurok.ru/files/estafety-s-miachom-2.html	1,2,5,6,7
21	Упражнения с мячом.	1		Практикум	-выполняют разминку, -отрабатывают упражнения с мячом в парах; -соблюдают ТБ, -осуществляют взаимооценку	Упражнения https://www.youtube.com/watch?v=H74Tej5ezU0	3,4,5
22	Подвижные игры	1		Игра	-выполняют разминку, -предлагают свои игры, -играют в подвижные игры, -соблюдают ТБ, -анализируют свои действия, - делятся впечатлениями,	Игры https://www.youtube.com/watch?v=jnr68-EXPTU	2,4,7
23	Ведение мяча на месте и в движении	1		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом ведения	Ведение мяча на месте и в движении https://www.youtube.com/	3,2,5,7

					мяча на месте и в движении, - отрабатывают упражнения по передаче мяча, -осуществляю анализ и самооценку	watch?v=uI6lXRyKmAk	
24	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		Практическое занятие	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -знакомятся с правилом ведения и броска мяча в баскетбольное кольцо, - выполняют броски мяча в корзину упражнения по передаче мяча, - анализируют свои действия, -формулируют выводы.	Бросок от груди https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E	4,5
25	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1		Практикум	- выполняют разминку, - знакомятся с правилом броска мяча в кольцо способом «снизу», -отрабатывают броски мяча «снизу», -осуществляют анализ и самооценку	Бросок способом «снизу» https://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c	4,7
26	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1		Практикум	- выполняют разминку, - знакомятся с правилом броска мяча в кольцо способом «сверху», -отрабатывают броски мяча «сверху», -осуществляют анализ и самооценку	Правило https://www.youtube.com/watch?v=2YSgh8uIW9s	2,5,4,7
27	Спортивная игра «Баскетбол».	1		Спортивная игра	-выполняют разминку, -повторяют правила игры, -формируют команду; - играют в баскетбол, - согласуют свои действия с действиями партнеров по	Игра https://www.youtube.com/watch?v=ztv6trHX0Uw	2,3,4,7,5

					команде; -анализируют и оценивают свои действия и работу команды		
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры на материале волейбола-7 ч							
28	Подвижные игры.	1		Игра	-выполняют разминку, -предлагают свои игры, -играют в подвижные игры, -соблюдают ТБ, -анализируют свои действия, - делятся впечатлениями,	Игры https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/10/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie	1,2,6,7
29	Броски мяча через волейбольную сетку на точность с дальних дистанций.	1		Практикум	-выполняют разминку, - разучивают упражнения по броску мяча, -отрабатывают броски мяча через волейбольную сетку на точность с дальних дистанций, - осуществляют анализ и самооценку	Броски https://www.youtube.com/watch?v=hIQCFABxiQ	4,5
30	Пионербол как вид спорта.	1		Спортивная игра	-выполняют разминку, -вспоминают правила игры «Пионербол», - участвуют в игре, -соблюдают ТБ и правила игры, - анализируют и оценивают работу команды	Знакомство с игрой https://www.youtube.com/watch?v=vi039I5kUSw	4,5
31	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		Игра	-выполняют разминку, - вспоминают правила игры, - участвуют в игре, -соблюдают ТБ, -делятся впечатлениями.	Игра https://www.youtube.com/watch?v=BYkenzOsZSQ	2,4,7
32	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1		Практикум	-повторяют правила ТБ, -выполняют разминку, -отрабатывают упражнения с мячом, -участвуют в играх с мячом по выбору;	Игры с мячом https://www.youtube.com/watch?v=nMAxczCoJAo	1,6,7

					делятся впечатлениями		
33	Волейбол как вид спорта.	1		Спортивная игра	-повторяют правила игры в волейбол, - формируют команды; - играют в волейбол; - согласуют свои действия с действиями партнеров по команде; - делятся впечатлениями; - анализирую работу команды	Описание https://www.youtube.com/watch?v=2ImiRVYPY1c	2,3,4,7
34	Итоговое занятие « Подвижные игры» (годовая итоговая аттестация)	1		Практическое занятие	-выполняют разминку, -повторяют правила игры, - формируют команды; - играют в - согласуют свои действия с действиями партнеров по команде; -анализируют и оценивают свои действия и работу команды	https://www.youtube.com/watch?v=hIQCFABxiQ Способы	3,4,5
	Итого	34 ч					