

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

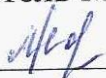
Министерство образования Республики Бурятия

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ

МБОУ «Музыкально- гуманитарный лицей Д. Аюшеева»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

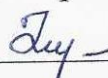


Новокшенова М.А.

приказ № 45 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Кушнарёва А.П.

приказ № 45 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о директора



Черкашина Т.П..

приказ № 45 от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9603760)

Спортивные игры

для обучающихся 1-4 классов

Улан-Удэ, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 1- 4 классов разработана в соответствии со следующей *нормативно-правовой базой*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010г/;
- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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, подвижным играм, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
- 5.Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

В программе предусмотрено: 1 класс-66 часов в год/ 2 часа в неделю, 2- 4 классы- по 68 часов в год / 2 часа в неделю

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Подвижные игры
- Эстафеты
- Соревнования

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, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч коснется кончиков 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Тема 1: Подвижные игры – 30 часов.

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

Тема 2: Футбол – 12 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.

Тема 3: Баскетбол – 12 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.

Тема 4: Волейбол – 12 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.

2 класс

Тема 1: Подвижные игры – 30 часов.

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

Тема 2: Футбол – 14 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.

Тема 3: Баскетбол – 12 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.

Тема 4: Волейбол – 12 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.

3 класс

Тема 1: Подвижные игры – 30 часов.

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

Тема 2: Футбол – 14 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.

Тема 3: Баскетбол – 12 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.

Тема 4: Волейбол – 12 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.

4 класс

Тема 1: Подвижные игры – 30 часов.

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

Тема 2: Футбол – 14 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.

Тема 3: Баскетбол – 12 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.

Тема 4: Волейбол – 12 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий внеурочной деятельности с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	30	Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры	Гимнастика, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
2	Футбол	12	Знание правил игры, известных спортсменов, название команды	Совершенствование в приеме, передачи, подачи мяча	
3	Баскетбол	12	Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
4.	Волейбол	12	Подводящие упр. к пионерболу	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	30	Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры	Гимнастика, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
2	Футбол	14	Знание правил игры, известных спортсменов, название команды	Совершенствование в приеме, передачи, подачи мяча	
3	Баскетбол	12	Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
4	Волейбол	12	Подводящие упр. к пионерболу	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	30	Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры	Гимнастика, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
2	Футбол	14	Знание правил игры, известных спортсменов, название команды	Совершенствование в приеме, передачи, подачи мяча	
3	Баскетбол	12	Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
4	Волейбол	12	Подводящие упр. к пионерболу	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры	30	Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры	Гимнастика, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве	
2	Футбол	14	Знание правил игры, известных спортсменов, название команды	Совершенствование в приеме, передачи, подачи мяча	
3	Баскетбол	12	Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
4	Волейбол	12	Подводящие упр. к пионерболу	Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Календарно- тематическое планирование 1 класс

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Подвижные игры- 30ч Инструктаж по ТБ на занятиях.	2
2.	Подвижная игра «горячая картошка»	2
3.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
4.	Подвижная игра «вышибала»	2
5.	Эстафеты.	2
6.	Подвижная игра «сифа»	2
7.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
8.	Подвижная игра «метко в цель ногами»	2
9.	Подвижная игра «заморозка»	2
10.	Подвижная игра «вышибала»	2
11.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
12.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
13.	Подвижная игра «сифа»	2
14.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
15.	Эстафеты.	2
16.	Футбол – 12ч Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	2
17.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.	2
18.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.	2
19.	Разновидности ведение мяча	2
20.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.	2
21.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.	2
22.	Баскетбол – 12ч. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
23.	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	2
25.	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	2
26.	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	2
27.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
28.	Волейбол – 12 ч. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
29.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	2
30.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
31.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	2
32.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
33.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Подвижные игры- 30ч. Инструктаж по ТБ на занятиях.	2
2.	Подвижная игра «горячая картошка»	2
3.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
4.	Подвижная игра «вышибала»	2
5.	Эстафеты.	2
6.	Подвижная игра «сифа»	2
7.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
8.	Подвижная игра «метко в цель ногами»	2
9.	Подвижная игра «заморозка»	2
10.	Подвижная игра «вышибала»	2
11.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
12.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
13.	Подвижная игра «сифа»	2
14.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
15.	Эстафеты.	2
16.	Футбол- 14ч. Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	2
17.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.	2
18.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.	2
19.	Разновидности ведение мяча	2
20.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.	2
21.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.	2
22.	Подводящая игра квадрат.	2
23.	Волейбол- 12ч. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
24.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
25.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
27.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
28.	Волейбол- 12ч. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
29.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	2
30.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
31.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	2
32.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
33.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2

34.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
-----	---	---

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Подвижные игры- 30ч. Инструктаж по ТБ на занятиях.	2
2.	Подвижная игра «горячая картошка»	2
3.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
4.	Подвижная игра «вышибала»	2
5.	Эстафеты.	2
6.	Подвижная игра «сифа»	2
7.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
8.	Подвижная игра «метко в цель ногами»	2
9.	Подвижная игра «заморозка»	2
10.	Подвижная игра «вышибала»	2
11.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
12.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
13.	Подвижная игра «сифа»	2
14.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
15.	Эстафеты.	2
16.	Футбол- 14ч. Правила игры, разновидности приема и передачи мяча партнера в парах.	2
17.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках.	2
18.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.	2
19.	Разновидности ведение мяча	2
20.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.	2
21.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.	2
22.	Подводящая игра квадрат.	2
23.	Волейбол- 12ч. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
24.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
25.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
27.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
28.	Волейбол- 12ч. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
29.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	2
30.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
31.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	2
32.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
33.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2

34.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	2
-----	---	---

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Подвижные игры- 30ч. Инструктаж по ТБ на занятиях.	2
2.	Подвижная игра «Краски»	2
3.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
4.	Подвижная игра «вышибала»	2
5.	Эстафеты.	2
6.	Подвижная игра «Светофора»	2
7.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
8.	Подвижная игра «метко в цель ногами»	2
9.	Подвижная игра «заморозка»	2
10.	Подвижная игра «Гуси лебеди»	2
11.	Подвижная игра «метко в цель руками»	2
12.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
13.	Подвижная игра «сифа»	2
14.	Подвижная игра «передал мяч садись»	2
15.	Эстафеты.	2
16.	Футбол- 14 ч. разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча.	2
17.	Набивание мяча, передачи мяча партнера в тройках.	2
18.	Подводящая игра квадрат.	2
19.	Игра в футбол.	2
20.	Разновидности ведение мяча	2
21.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении.	2
22.	разновидности приема и передачи мяча партнера в тройках в движении. Удары с котящегося мяча. Игра в футбол.	2
23.	Волейбол- 12ч. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
24.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
25.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
27.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
28.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
29.	Волейбол- 12 ч. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
30.	игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2
31.	Игра в волейбол.	2
32.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой.	2
33.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2

34.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Игра в волейбол.	2
-----	---	---

