

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Центр образования №62»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Центр образования №62»

Приказ №170 от 29.08.2023

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от «29» августа 2023г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«ОЛИМПИОНИК»**
на уровень начального общего образования
для обучающихся 1-4 классов

Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 4 года

Разработчик: Демаков И.Н., учитель физической культуры

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпионик» на уровень начального общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного внеурочного курса обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего целевых ориентиров:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИОНИК»

1 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

2 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

3 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый

образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основа знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой».

4 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИОНИК»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и

духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты на уровне начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

Патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

Духовно-нравственного воспитания:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Ценности научного познания:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИОНИК» 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	беседа	http://www.myshared.ru/slide/1353814/
2	Баскетбол	10		
2.1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/sart/261477/
2.2	Стойки баскетболиста.	1	практическое занятие	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchih-sya-5-9-klassov-v-ramkah
2.3	Перемещения баскетболиста.	1	практическое занятие	
2.4	Остановка «прыжком».	1	практическое занятие	
2.5	Остановка «в два шага».	1	практическое занятие	
2.6	Передачи мяча.	1	практическое занятие	
2.7	Ловля мяча.	1	практическое занятие	
2.8	Ведение мяча.	1	практическое занятие	
2.9	Броски в кольцо.	1	практическое занятие	
2.10	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
3	Волейбол	12		
3.1	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	беседа	
3.2	Перемещения.	1	практическое занятие	
3.3	Передача мяча.	1	практическое занятие	
3.4	Верхняя передача мяча в парах.	1	практическое занятие	
3.5	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1	практическое занятие	
3.6	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	практическое занятие	
3.7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	практическое занятие	
3.8	Прием мяча.	1	практическое	

			занятие	
3.9	Прием высоко летящего мяча.	1	практическое занятие	
3.10	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
3.11	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
3.12	Эстафета.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/14/veselye-starty-dlya-5-klassa
4	Футбол	10		
4.1	Техника безопасности на занятиях футболом.		беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/s tart/
4.2	Стойки и перемещения.	1	практическое занятие	
4.3	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	практическое занятие	
4.4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу.	1	практическое занятие	
4.5	Передачи мяча.	1	практическое занятие	
4.6	Закрепление техники передачи мяча.	1	практическое занятие	
4.7	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).	1	игра	
4.8	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
4.9	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
4.10	Эстафета.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/14/veselye-starty-dlya-5-klassa
Итого		33		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	беседа	http://www.myshared.ru/slide/1353814/
2	Баскетбол	15		
2.1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/s tart/309280/
2.2	Технические действия игрока без мяча.	1	практическое занятие	
2.3	Стойки баскетболиста.	1	практическое занятие	
2.4	Перемещения баскетболиста.	1	практическое занятие	
2.5	Остановка «прыжком».	1	практическое занятие	

2.6	Остановка «В два шага».	1	практическое занятие	
2.7	Передачи мяча.	1	практическое занятие	
2.8	Ловля мяча.	1	практическое занятие	
2.9	Ведение мяча.	1	практическое занятие	
2.10	Броски в кольцо.	1	практическое занятие	
2.11	Тактические действия.	1	практическое занятие	
2.12	Игра в защите.	1	практическое занятие	
2.13	Игра в нападении	1	практическое занятие	
2.14	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.	1	практическое занятие	
2.15	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
3	Волейбол	10		
3.1	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/s tart/262455/
3.2	Перемещение в стойке приставными шагами.	1	практическое занятие	
3.3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	1	практическое занятие	
3.4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	практическое занятие	
3.5	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	практическое занятие	
3.6	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	практическое занятие	
3.7	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	практическое занятие	
3.8	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.	1	практическое занятие	
3.9	Игры. Участие в соревнованиях	1	соревнование	
3.10	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
4	Футбол	8		
4.1	Техника безопасности на	1	практическое	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/s

	занятиях футболом.		занятие	tart/262287/
4.2	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	практическое занятие	
4.3	Удары по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1	практическое занятие	
4.4	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель места.	1	практическое занятие	
4.5	Угловой удар.	1	практическое занятие	
4.6	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	практическое занятие	
4.7	Игры. Участие в соревнованиях	1	соревнование	
4.8	Подвижные игры и эстафета.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
Итого		34		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	беседа	http://www.myshared.ru/slide/1353814/
2	Баскетбол	14		
2.1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
2.2	Перемещения баскетболиста.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
2.3	Остановка «прыжком».	1	практическое занятие	
2.4	Остановка «в два шага».	1	практическое занятие	
2.5	Передачи мяча.	1	практическое занятие	
2.6	Ловля мяча.	1	практическое занятие	
2.7	Ведение мяча.	1	практическое занятие	
2.8	Броски в кольцо.	1	практическое занятие	
2.9	Тактические действия.	1	практическое занятие	
2.10	Игра в защите.	1	практическое занятие	
2.11	Игра в нападении.	1	практическое занятие	
2.12	Игровая деятельность по	1	практическое	

	правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом.		занятие	
2.13	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
2.14	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
3	Волейбол	10		
3.1	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	практическое занятие	
3.3	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	практическое занятие	
3.4	Закрепление техники передачи.	1	практическое занятие	
3.5	Верхняя прямая подача.	1	практическое занятие	
3.6	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	практическое занятие	
3.7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	практическое занятие	
3.8	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	практическое занятие	
3.9	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
3.10	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
4	Футбол	9		
4.1	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
4.2	Правила спортивной игры в футбол.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
4.3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	практическое занятие	
4.4	Удар по мячу.	1	практическое занятие	
4.5	Игра по упрощенным правилам.	1	практическое занятие	
4.6	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	практическое занятие	
4.7	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	

4.8	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
4.9	Эстафета.	1	игра	https://infourok.ru/veselie-starti-dlya-kl-3925786.html
Итого		34		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	беседа	http://www.myshared.ru/slide/1353814/
2	Баскетбол	9		
2.1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
2.2	Броски мяча в кольцо.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
2.3	Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	практическое занятие	
2.4	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1	практическое занятие	
2.5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	практическое занятие	
2.6	Защитные действия в игре.	1	практическое занятие	
2.7	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом.	1	практическое занятие	
2.8	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
2.9	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
3	Волейбол	14		
3.1	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
3.2	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	практическое занятие	
3.3	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча.	1	практическое занятие	
3.4	Приемы и передачи мяча.	1	практическое занятие	
3.5	Верхняя прямая подача мяча.	1	практическое занятие	
3.6	Нападающий удар.	1	практическое занятие	
3.7	Верхняя передача мяча, прием мяча.	1	практическое занятие	
3.8	Нижняя передача мяча, прием мяча.	1	практическое занятие	

3.9	Подача и прием мяча.	1	практическое занятие	
3.10	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча.	1	практическое занятие	
3.11	Защитные действия.	1	практическое занятие	
3.12	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	практическое занятие	
3.13	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
3.14	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
4	Футбол	10		
4.1	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
4.2	Пас внутренней частью стопы. Пас подъёмом стопы.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
4.3	Остановка мяча подъёмом стопы.	1	практическое занятие	
4.4	Остановка мяча грудью.	1	практическое занятие	
4.5	Остановка мяча бедром.	1	практическое занятие	
4.6	Остановка мяча под подошвой.	1	практическое занятие	
4.7	Остановка мяча подъёмом стопы.	1	практическое занятие	
4.8	Игры. Участие в соревнованиях.	1	соревнование	
4.9	Подвижные игры.	1	игра	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah
4.10	Эстафета.	1	игра	https://infourok.ru/veselie-starti-dlya-kl-3925786.html
Итого		34		