

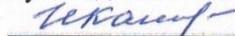
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная основная общеобразовательная школа»
Кемеровского муниципального района

Рассмотрено на заседании МО,

Протокол № 1

«26» августа 2019 г.

Руководитель МО:



Согласовано:

Заместитель директора школы по УВР:

 М.Р.Корчагина

Утверждено на педагогическом совете

Протокол № 1

от «26» августа 2019 г.

Приказ № 99 от «26» августа 2019 г.

Директор школы:

 Л.В.Льмарь



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Составитель:

Акулова Александра Антоновна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

п.Пригородный
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач);
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить

свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой

позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Формы организации внеурочной деятельности:

На занятиях в **секции** учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная.

Способы физической деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1-3	Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра «Запрещенное движение».	3
4-6	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра «Запрещенное движение».	3
7-9	Самоконтроль при физических занятиях. Игры «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	3
10-12	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	3
13-15	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	3
16-18	Предупреждение травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	3
19-21	Комплекс утренней гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	3
22-24	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	3
25-27	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	3
28-30	Предупреждение травм на занятиях.	3
31-	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в	3

33	колонну по два.	
34-36	Игра «Салки», «Два мороза»	3
37-39	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	3
40-42	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	3
43-45	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	3
46-48	Инструктаж по ТБ. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	3
48-51	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	3
52-54	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	3
55-57	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	3
58-60	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	3
61-63	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	3
64-66	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	3
67-69	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	3
70-72	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	3
73-75	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	3
76-78	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «Играй, играй - мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	3
79-81	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	3
82-84	Игры-эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	3
85-87	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	3
88-90	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	3
91-93	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	3
94-96	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «У ребят порядок строгий».	3
97-99	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	3

Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1-3	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. 30м. Подвижные игры.	3
4-6	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	3
7-9	Строевые приёмы. ОФП. Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	3
10-12	Строевые приёмы. ОФП. Метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места. Бег 30м. Эстафеты.	3
13-15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	3
16-18	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Подвижные игры.	3
19-21	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижные игры.	3
22-24	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Совершенствование техники ведения мяча. Изучение техники броска сбоку от щита.	3
25-27	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	3
28-30	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	3
31-33	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	3
34-36	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	3
37-39	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	3
40-42	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	3
43-45	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	3
46-48	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	3
48-51	Строевые приемы. Передача мяча через сетку. Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	3
52-54	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	3
55-57	Строевые приемы. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	3
58-60	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой.	3
61-63	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	3
64-	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой. Совершенствование	3

66	техники игры. Правила игры. Учебная игра.	
67-69	Строевые приемы. Нападающий удар. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	3
70-72	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	3
73-75	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	3
76-78	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	3
79-81	Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	3
82-84	Подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	3
85-87	Строевые приёмы. Отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	3
88-90	Челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	3
91-93	Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	3
94-96	Инструктаж по ТБ. Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	3
97-99	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	3
100-102	Строевые приемы. Бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	3

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1-3	Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	3
4-6	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	3
7-9	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча, обводка стоек	3
10-12	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	3
13-15	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	3
16-18	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	3
19-21	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	3
22-24	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	3
25-27	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	3
28-30	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	3

31-33	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	3
34-36	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	3
37-39	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	3
40-42	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	3
43-45	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	3
46-48	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	3
48-51	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	3
52-54	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	3
55-57	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два.	3
58-60	Техника защиты (техника передвижений). Ведение и передачи в тройках. Игра три на три.	3
61-63	Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	3
64-66	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	3
67-69	Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	3
70-72	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	3
73-75	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	3
76-78	Тактика нападения (выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	3
79-81	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	3
82-84	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	3
85-87	Тактика нападения. Передача мяча в тройках.	3
88-90	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков. Бросок с места в прыжке.	3
91-93	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков. Ведение мяча с заданием.	3

94-96	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков. Бросок мяча со штрафной линии.	3
97-99	Ведение мяча с заданием.	3
100-102	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков.	3

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1-3	Инструктаж по ТБ. Игры с элементами легкой атлетики.	3
4-6	Разновидности прыжков. Эстафеты	3
7-9	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры	3
10-12	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	3
13-15	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	3
16-18	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	3
19-21	Упражнения с предметами на развитие координации движений	3
22-24	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	3
25-27	Висы и упоры	3
28-30	Лазанья и перелазанья.	3
31-33	Упражнения на освоение навыков равновесия	3
34-36	Игры на развитие быстроты реакции	3
37-39	Упражнения с набивными мячами	3
40-42	Упражнения с гантелями	3
43-45	Упражнения со скакалкой	3
46-48	Упражнения с волейбольными мячами	3
48-51	Упражнения с различными мячами	3
52-54	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	3
55-57	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	3
58-60	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	3

61-63	Передача мяча одной рукой от плеча	3
64-66	Передача мяча двумя руками из-за головы, передача с отскоком от пола	3
67-69	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	3
70-72	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	3
73-75	Эстафеты с мячом	3
76-78	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	3
79-81	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	3
82-84	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	3
85-87	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	3
88-90	Учебная игра в пионербол	3
91-93	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	3
94-96	Игры на совершенствование метаний	3
97-99	Игры на развитие координации движений	3
100-102	Игры и эстафеты	3