Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Иркутска средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения Заместитель директора по УВР

учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/

« 24 » мая 2021г. №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «24» мая 2021г.

**Рабочая программа спортивной секции**

**«Подвижные игры с элементами спортивных игр»**

**для начального общего образования (1-4 класс)**

Составитель: Томилова Н.Г.,

учитель физической культуры

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа неурочной деятельности по предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373, с изменениями и дополнениями от 11.12.2020, с учетом примерной образовательной программы ООО (одобрена решением от 08.04.2015 г., протокол 1/15 (в редакции протокола «1/20 от 04.02.2020) и примерной программы воспитания» (одобрена решением от 02.06.2020, протокол № 2/20).

Программа ориентирована на обучающихся 1-3 классов, рассчитана на 35 учебных часа из расчета 1 час в неделю.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Программа обеспечивает четкую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки. Программа учитывает ведущие принципы образования: гуманизма, природосообразности, культуросообразности, принцип единства общей и специальной подготовки.

**Программа характеризуется**:

Направленностью на комплексное решение задач обучения, тренировки и разностороннего физического развития. Предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с существующими видами спорта (гимнастика, легкая атлетика) и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость). Предлагаемые специальные упражнения обучают приемам командной игры, воспитывают умения готовиться и участвовать в соревнованиях.

Направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его обучающимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности.

Направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения обучающихся в области физической культуры.

1. **Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Личностными результатами освоения программы 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.

Метапредметными результатами освоения программы 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 физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* 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;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся ***должны знать:***

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***должны уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся смогут ***получить знания:***

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Программа рассчитана на 4 года обучения; возраст обучающихся-7-11 лет.

Состав обучающихся и режим учебной работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Количество часов в неделю | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Количество человек в группе | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| Количество часов в год | 33 | 35 | 35 | 35 |

Программа рассчитана на 35 учебных недель в год; начало учебного года-1 сентября, окончание-31 мая.

Условия для реализации программы.

Секция формируется из обучающихся школы, желающих заниматься спортом. Ставятся задачи по привлечению максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание физических, морально-этических качеств.

Методы и формы работы по программе.

* *Словесный*(рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и т.д.)
* *Наглядный*(показ упражнений, учебные фильмы, макеты площадок и т.д.)
* *Методы практических упражнений*:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.);

в) методы контроля (врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости качества усвоения программы);

г) метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания;

д) метод самореализации через творческие дела, участие в соревнованиях.

Психологическое обеспечение программы.

Психологическая подготовка включает в себя следующие компоненты:

* создание комфортной и доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения,
* психологическая подготовка обучающихся.

Диагностика эффективности образовательного процесса.

Осуществляется диагностика текущего состояния с помощью различных приёмов и методов:

* методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей на основе комплекса стандартных упражнений;
* диагностика уровня здоровья обучающихся (самоконтроль).

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка проводится по результатам тестирования на основе комплекса стандартных упражнений:

* Бег 30 м.
* Непрерывный бег в течение 5 минут.
* Челночный бег 3х10 м.
* Прыжок в длину с места.
* Прыжок вверх по Абалакову.
* Бросок набивного мяча.
* Наклон вперёд.
* Подтягивание в висе на перекладине (мальчики).
* Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки).

**Содержание программы внеурочной деятельности**

**Первый год обучения**

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для мышц туловища. 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. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Приседания без отягощения. Игры силового характера. Игры и эстафеты с прыжками. Бег за лидером. Бег из различных исходных положений. Игры и эстафеты с бегом на скорость. Индивидуальные упражнения с большой амплитудой движений. Упражнения с предметами на гибкость. Многократные прыжки. Комбинированные эстафеты.

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 – низко летящего 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 – низко летящего 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».

**Второй год обучения**

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для мышц туловища. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, 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 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 6 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Приседания без отягощения. Игры силового характера. Игры и эстафеты с прыжками. Бег за лидером. Бег из различных исходных положений. Игры и эстафеты с бегом на скорость. Индивидуальные упражнения с большой амплитудой движений. Упражнения с предметами на гибкость. Акробатические упражнения. Многократные прыжки. Комбинированные эстафеты. Бег равномерный и переменный. Кросс.

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. Пред матчевая 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».

**Третий год обучения**

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 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 7 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. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Броски набивного мяча 0,5 кг. Кувырки, перекаты. Приседания без отягощения. Игры силового характера. Игры и эстафеты с прыжками. Бег за лидером. Бег из различных исходных положений. Игры и эстафеты с бегом на скорость. Индивидуальные упражнения с большой амплитудой движений. Упражнения с предметами на гибкость. Акробатические упражнения. Многократные прыжки. Комбинированные эстафеты.

Волейбол

1.Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение 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. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1.Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её 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) 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».

**Четвертый год обучения**

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 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, длительный бег 8 минут. 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. Упражнения с гантелями. Броски набивного мяча 0,5 кг. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Приседания с отягощением. Игры силового характера. Игры и эстафеты с прыжками. Бег из различных исходных положений. Игры и эстафеты с бегом на скорость. Индивидуальные упражнения с большой амплитудой движений. Упражнения с предметами на гибкость. Многократные прыжки. Комбинированные эстафеты. Бег равномерный и переменный.

Баскетбол

1.Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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. 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. 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).

**Тематическое планирование, с учетом программы воспитания**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программный материал | дата |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». |  |
| 2 | Перемещения. Стойка игрока. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». |  |
| 3 | Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». |  |
| 4 | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Вызов номеров». |  |
| 5 | Ловля катящегося мяча. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Подвижная игра «Летает – не летает». |  |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Летает – не летает». |  |
| 7 | Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с передачами мяча. |  |
| 8 | Ведение мяча на месте. Стойка игрока. Подвижная игра «Брось – поймай». |  |
| 9 | Ведение мяча в движении шагом. Подвижная игра «Скажи, какой цвет». |  |
| 10 | Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Пять бросков». |  |
| 11 | Бросок мяча двумя руками от груди в парах. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 12 | Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |
| 13 | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. |  |
| 14 | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Эстафета. |  |
| 15 | Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Ведение футбольного мяча. |  |
| 16 | Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Подвижная игра «Охота на зайцев». |  |
| 17 | Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Кто быстрее». |  |
| 18 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Подвижная игра «Передай пас». |  |
| 19 | Признаки простудного заболевания. Подвижная игра «Передай пас». |  |
| 20 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижная игра «Ловишки». |  |
| 21 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Взять крепость». |  |
| 22 | Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Точная передача». |  |
| 23 | Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Попади в ворота». |  |
| 24 | Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Подвижная игра «Перестрелка». |  |
| 25 | Основные линии разметки спортивного зала. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. |  |
| 26 | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игровое упражнение «Брось – поймай». |  |
| 27 | Индивидуальные упражнения с большой амплитудой движений. Подвижная игра «Брось и попади». |  |
| 28 | Упражнения с предметами на гибкость. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. |  |
| 29 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках. Подвижная игра «Двумя мячами через сетку». |  |
| 30 | Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Подвижная игра «Мышеловка». |  |
| 31 | Игровое упражнение «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. |  |
| 32 | Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры «Брось и попади», «Сумей принять»; игровое упражнение «Кто лучший?» |  |
| 33 | Соревновательная комбинированная эстафета. |  |

**Тематическое планирование, с учетом программы воспитания**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программный материал | дата |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Подвижная игра «Спиной к финишу». |  |
| 2 | Перемещения. Стойка игрока. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». |  |
| 3 | Жонглирование. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Мотоциклисты». |  |
| 4 | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Вызови по имени». |  |
| 5 | Ловля катящегося мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». |  |
| 6 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач». |  |
| 7 | Эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра «Мяч водящему». |  |
| 8 | Ведение мяча. Стойка игрока. Подвижная игра «Салки с мячом». |  |
| 9 | Ведение мяча. Подвижная игра «Скажи, какой цвет». |  |
| 10 | Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра «Пять бросков». |  |
| 11 | Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра «Метко в корзину». |  |
| 12 | Удар мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Выбей мяч из круга». |  |
| 13 | Удар мяча внешней стороной стопы. Подвижная игра «Топ-танец». |  |
| 14 | Удар мяча носком. Подвижная игра «Точно в цель». |  |
| 15 | Ведение футбольного мяча. Подвижная игра «Футбольный слалом». |  |
| 16 | Ведение футбольного мяча по квадрату. Подвижная игра «Охота на зайцев». |  |
| 17 | Обводка конусов змейкой. Подвижная игра «Снайперы». |  |
| 18 | Передача внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Передачи мяча ногами». |  |
| 19 | Передача внешней стороной стопы. Подвижная игра «Передай пас». |  |
| 20 | Прием мяча стопой. Подвижная игра «Охотники за мячами». |  |
| 21 | Прием мяча носком. Подвижная игра «Взять крепость». |  |
| 22 | Прием мяча коленом. Подвижная игра «Бросок мяча ступнями». |  |
| 23 | Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Подвижная игра «Полёт мяча». |  |
| 24 | Верхняя передача волейбольного мяча в стену. Подвижная игра «Быстрые передачи». |  |
| 25 | Верхняя передача волейбольного мяча в парах. Подвижная игра «Передачи капитану». |  |
| 26 | Нижняя передача волейбольного мяча над собой. Подвижная игра «Волейбольный обстрел». |  |
| 27 | Нижняя передача волейбольного мяча в стену. Подвижная игра «Перестрелбол». |  |
| 28 | Нижняя передача волейбольного мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола. |  |
| 29 | Нижняя подача волейбольного мяча в стену. Подвижная игра «Двумя мячами через сетку». |  |
| 30 | Нижняя подача волейбольного мяча в парах. Подвижная игра «Падающая палка». |  |
| 31 | Нижняя подача волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Точная подача». |  |
| 32 | Верхняя передача волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Миниволей». |  |
| 33 | Обводка конусов змейкой. Подвижная игра «Снайперы». |  |
| 34 | Ловля катящегося мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». |  |
| 35 | Соревновательная эстафета. |  |

**Тематическое планирование, с учетом программы воспитания**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программный материал | дата |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Подвижная игра «Полёт мяча». |  |
| 2 | Верхняя передача волейбольного мяча в стену. Подвижная игра «Быстрые передачи». |  |
| 3 | Верхняя передача волейбольного мяча в парах. Подвижная игра «Передачи капитану». |  |
| 4 | Нижняя передача волейбольного мяча над собой. Подвижная игра «Волейбольный обстрел». |  |
| 5 | Нижняя передача волейбольного мяча в стену. Подвижная игра «Перестрелбол». |  |
| 6 | Нижняя передача волейбольного мяча в парах. Эстафета с элементами волейбола |  |
| 7 | Нижняя подача волейбольного мяча в стену. Подвижная игра «Двумя мячами через сетку». |  |
| 8 | Нижняя подача волейбольного мяча в парах. Подвижная игра «Падающая палка». |  |
| 9 | Нижняя подача волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Точная подача». |  |
| 10 | Верхняя передача волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Миниволей». |  |
| 11 | Нижняя передача волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Миниволей». |  |
| 12 | Прием мяча в парах. Подвижная игра «Миниволей». |  |
| 13 | Прием мяча в парах в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». |  |
| 14 | Техника безопасности на занятиях. Подвижная игра «Спиной к финишу». |  |
| 15 | Перемещения. Стойка игрока. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». |  |
| 16 | Жонглирование. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Мотоциклисты». |  |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Вызови по имени». |  |
| 18 | Ловля катящегося мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». |  |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач». |  |
| 20 | Эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра «Мяч водящему». |  |
| 21 | Ведение мяча. Стойка игрока. Подвижная игра «Салки с мячом». |  |
| 22 | Ведение мяча. Подвижная игра «Скажи, какой цвет». |  |
| 23 | Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра «Пять бросков». |  |
| 24 | Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра «Метко в корзину». |  |
| 25 | Удар мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Выбей мяч из круга». |  |
| 26 | Удар мяча внешней стороной стопы. Подвижная игра «Топ-танец». |  |
| 27 | Удар мяча носком. Подвижная игра «Точно в цель». |  |
| 28 | Ведение футбольного мяча. Подвижная игра «Футбольный слалом». |  |
| 29 | Ведение футбольного мяча по квадрату. Подвижная игра «Охота на зайцев». |  |
| 30 | Обводка конусов змейкой. Подвижная игра «Снайперы». |  |
| 31 | Передача внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Передачи мяча ногами». |  |
| 32 | Передача внешней стороной стопы. Подвижная игра «Передай пас». |  |
| 33 | Прием мяча стопой. Подвижная игра «Охотники за мячами». |  |
| 34 | Соревновательная эстафета. |  |
| 35 | Прием мяча коленом. Подвижная игра «Бросок мяча ступнями». |  |