

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения Красноярского края

Муниципальный отдел образования администрации Березовского района

МБОУ "Бархатовская СОШ имени Ф.М. Шакшуева"

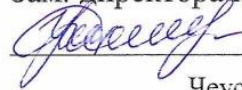
РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Зам. директора по ВР



Хлапкова А.С.

Чеусова И.В.,

Приказ №1 от «30» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

на уровень начального общего образования

1-4 классов

2024-2025 учебный год

с. Бархатово
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы внеурочной деятельности.....	4
3. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности	7
4. Тематическое планирование	10

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 2- 4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) .

Цели и задачи реализации программы:

Цель: – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Объём часов, отпущенных на занятия – 1 класс – 33 часа в год , 2-4 классы -34 часа в год

Содержание программы внеурочной деятельности

№ п.п.	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Спортивные игры, соревнования, состязания.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>
2	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в</p>	<p>Спортивные игры, соревнования,</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами</p>		
---	--	--

	лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
3	<p>Легкая атлетика.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	Спортивные игры, соревнования,	Физкультурно-оздоровительная, игровая.
4	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений,</p>	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.

	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
5	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

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:

- 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 курса внеурочной деятельности;

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 курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Тематическое планирование

№	Тема	1кл	2кл	3кл	4кл
1	Физическое совершенствование	9	10	9	9
2	Гимнастика с основами акробатики.	5	5	5	5
3	Легкая атлетика.	11	10	10	11
4	Подвижные и спортивные игры.	8	9	10	9
		33ч	34ч	34ч	34ч

1 класс (33 ч)

№ п/п	Раздел (количество часов) Тема занятия	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
2	Бег 30м. Подвижные игры.	1		https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-ighra-o.html
3	Бег с высокого старта.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo
4	Строевые приёмы. Бег 30м.	1		https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-
5	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель (5-6м).	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika

6	Прыжок в длину с разбега.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika
7	Челночный бег.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike
8	Наклон вперед.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/27/vypolnenie-normativavfsk-gto-naklon-vpered-iz
9	Строевые приёмы. Подтягивание.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
10	Строевые приёмы.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya

11	Прыжки на скакалке. Учебная эстафета.	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke
12	Техника мини-штрафного броска.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librariya/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
13	Ведение, передача, броски.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librariya/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
14	Передачи мяча одной, двумя руками у стены.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librariya/2017/01/07/obucheniye-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
15	Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librariya/2017/01/07/obucheniye-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole

16	Техники ловли мяча.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-odnoy-rukoy-iz
17	Передача мяча. Ловля мяча.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-odnoy-rukoy-iz
				rukoy-iz
18	Техника подачи мяча одной рукой.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-odnoy-rukoy-iz
19	Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе.	1		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/11/21/lovlya-i-peredacha-myacha-sekret-y-obucheniya
20	Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol
21	Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol

22	Подача мяча одной рукой.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
23	Нападающий удар.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
24	Правила игры. Учебная игра.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
25	Прохождение дистанции 600 м.	1		https://uralchip.ru/faq/600-metrov-znachenie-i-znachenie-dlya-cego
	Подвижные игры.			u/faq/600-metrov-znachenie-i-znachenie-dlya-cego
26	Прохождение дистанции 500м. на результат.	1		https://uralchip.ru/faq/600-metrov-znachenie-i-znachenie-dlya-cego
27	Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/12/pryzhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k
28	Сдача контрольного норматива подтягивание.	1		https://muskul.pro/training/podtyagivaniya-vse-vidy-i-tehnika-vypolneniya

29	Строевые приёмы.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
30	Сдача контрольного норматива-челночный бег.	1		https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-spetsialnaia-medsinskaia-gru.html
31	Прыжки на скакалке.	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke
32	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

				sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizmana-zanyatiyah-fizicheskoy
33	Техника метания малого мяча одной рукой.	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/04/07/metodika-obucheniya-tehnike-metaniya-malogo-myacha
Итого:	33ч.			

2 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел (количество часов) Тема занятия	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
2	Техники бега с высокого старта.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprintersko
3	Бег с высокого старта.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo

4	Строевые приёмы. Бег 30м.	1		https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-ighra-o.html
5	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель (5-6м).	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika
6	Прыжок в длину с разбега.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/04/16/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-tehnika
7	Челночный бег.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/statya-na-temu-tehnika-chelnochnogo-bega
8	Наклон туловища вперед.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/27/vpolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz

9	Строевые приёмы.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
10	Строевые приёмы.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
11	Строевые приёмы.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
12	Техника мини-штрафного броска.	1		https://nsportal.ru/npo-
				spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
13	Ведение, передача, броски.	1		https://nsportal.ru/npo-
				spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
14	Передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	1		https://nsportal.ru/npo-
				spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo

15	Строевые приемы. Правила игры.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
16	Техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	1		https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/11/21/lovlya-i-peredacha-myacha-sekret-obucheniya
17	Строевые приемы. Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
18	Подача мяча одной рукой.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-odnoy-rukoy-iz
19	Ловля мяча.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-odnoy-rukoy-iz
20	Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol

21	Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
22	Подача мяча одной рукой.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
23	Нападающий уда .	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
24	Учебная игра.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
25	Прохождение дистанции 600 м.	1		https://uralchip.ru/faq/600-metrov-znachenie-i-znachenie-dlya-cego
				cego
26	Прохождение дистанции 500м. на результат.	1		https://uralchip.ru/faq/600-metrov-znachenie-i-znachenie-dlya-cego
27	Сдача контрольного норматива, прыжок в длину с места.	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/10/12/pryzhki-v-dlinu-s-mesta
28	Сдача контрольного норматива подтягивание.	1		https://goodlooker.ru/kak-nauchitsya-podtyagivatsya.html

29	Строевые приёмы.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya
30	Техника – мини штрафного броска.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
31	Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке.	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke
32	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike

33	Техника метания малого мяча одной рукой.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/15/tehnika-metaniya-malogo-myacha
34	Бег 30м.	1		https://multiurok.ru/files/urok-2-tiema-biegh-30-m-uchiet-podvizhnaia-ighra-o.html
Итого:	34ч.			

3 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел (количество часов) Тема занятия	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1		https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2019/03/11/gigienicheskie-trebovaniya-pri
2	Предупреждение травм.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizmana-zanyatiah-fizicheskoy
3	Самоконтроль при физических занятиях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/01/samokontrol-pri-zanyatiah-sportom-i-fizicheskimi

4	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1		https://alvinalmazov.ru/socce r/11-metrovyj-udar-v-futbole-poryadok-vypolneniya-narusheniya-i-nakazaniya-do-i-posle-provedeniya-11-metrovogo-udara/
5	Передача мяча в парах по всему полю в движении.	1		https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-dlia-sovershenstvovaniia-tekhnikiper.html
6	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizmana-zanyatiyah-fizicheskoy
7	Техника передвижения.	1		https://multiurok.ru/files/tiekhnika-zashchity-tiekhnika-pieriedvizhieniia.html
8	Передача мяча в движении.	1		https://multiurok.ru/files/tiekhnika-zashchity-tiekhnika-pieriedvizhieniia.html

9	Бросок со штрафной линии.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
10	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
11	Предупреждение спортивных травм.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizmana-zanyatiyah-fizicheskoy
12	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
13	Техника владения с мячом.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo

14	Стойки и передвижения в зависимости от действий противника.	1		https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2013/01/23/metodika-obucheniya-stoykam-i-peredvizheniyam
15	Техника владения мячом.	1		https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2013/01/23/metodika-obucheniya-stoykam-i-peredvizheniyam
16	Передача мяча в тройках.	1		https://footballtrainer.ru/tech/131-peredachi-myacha.html
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1		https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2013/01/23/metodika-obucheniya-stoykam-i-peredvizheniyam
				dika-obucheniya-stoykam-i-peredvizheniyam
18	Владение мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы)	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-dvumya-0
19	Бросок после подачи.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-dvumya-0

20	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
21	Передача в парах в движениях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
22	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
23	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
24	Игра три на три.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v

25	Тактика нападения.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
26	Предупреждение спортивных травм.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
27	Передача и ловля мяча в парах.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-dvumya-0
28	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1		https://multiurok.ru/index.php/files/voleibol-peredacha-miacha-v-troikakh.html
29	Передача мяча в тройках.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-podachi-dvumya-0
30	Бросок с места в прыжке.	1		https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html

31	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков передача мяча- выход.	1		https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html
32	Основы судейской технологии одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1		https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html
33	Ведение мяча.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
34	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход.	1		https://multiurok.ru/files/broski-miacha-v-basketbole.html
Итого:	34ч.			

4 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел (количество часов) Тема занятия	Количество часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1		https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2019/03/11/gigienicheskie-trebovaniya-pri
2	Удар по мячу с подачи.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/22/volleybol-metodika-obucheniya-peredache-i-podache-myacha
3	Ведение мяча-обводка стоек.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/28/otkrytyy-urok-pravilnaya-tehnika-vedeniya-basketbola
4	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/01/16/obshchaya-fizicheskaya-podgotovka
5	Бросок мяча рукой на дальность.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/201

				7/02/04/metanie-malogo-myachana-dalnost
6	Бросок мяча с места.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/04/metanie-malogo-myachana-dalnost
7	Техника передвижения.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo
8	Техника передвижения.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/trenirovochnoe-zanyatie-obuchenie-tehnike-sprinterskogo
9	Передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
10	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1		https://s30302495791.mirtesen.ru/blog/43637857133/Tehnika-priyoma-myachav-voleybole-Stoyki-i-peredvizheniya

11	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
12	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
13	Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
14	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
15	Техника владения мячом. Бросок с двух шагов.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
16	Передача мяч. в тройках.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya

				dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
18	Техника владения мячом.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
19	Бросок после подачи.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
20	Предупреждение травм на занятиях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
21	Передача в парах в движениях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya
22	Игра два на два.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/201

				4/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
23	Бросок со штрафной линии.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
24	Игра три на три.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
25	Игра три на три.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
26	Предупреждение спортивных травм.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
27	Передача и ловля мяча в парах.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
28	Стойки и передвижения.	1		https://resh.edu.r

				u/subject/lesson/5170/conspect/195917/
29	Передача мяча в тройках.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
30	Бросок с места в прыжке.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
31	Групповые действия взаимодействие игроков передача мяча.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
32	Основы судейской технологии одной линии.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/04/pravila-sudeystvo-igr-i-sorevnovaniy-oborudovanie
33	Ведение мяча с заданием.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/28/plan-konspekt-uroka-po-basketbolu-vedenie-myacha-v
34	Групповые действия взаимодействие игроков -	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura

	передача мяча.			<u>-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v</u>
Итого:	34ч.			