

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация муниципального образования
"Муниципальный округ Вавожский район Удмуртской Республики"
МОУ "Каменноключинская ООШ"

Принята на педагогическом совете
Протокол № 8
от 26 августа 2024 г

Утверждена
Приказ № 106-ОД
от 02 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка»
Для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поздеев Николай Егорович
учитель физической культуры

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт. 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	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.	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-normativa-vfsk-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/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.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-tehnike-peredachi-myacha-v-basketbole
15	Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/01/07/obuchenie-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
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-obucheniya
20	Игра по упрощенным правилам.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/volleybol
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 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.r

	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-spetsialnaja-meditaskaia-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/2017/05/12/pryzhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k

				sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-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.			

№ 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-normativavfsk-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/librariy/2020/05/13/metodicheskaya-razrabotka-prakticheskogo
13	Ведение, передача, броски.	1		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librariy/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/librariy/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/lovlyai-peredachamyacha-sekret-y-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/voleybol
22	Подача мяча одной рукой.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol
23	Нападающий уда .	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol
24	Учебная игра.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/15/voleybol
25	Прохождение дистанции 600 м.	1		https://uralchip.ru/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/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/soccer/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-tehniki-per.html

6	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-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

				ka-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	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 мячем.	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	1		https://nsportal.ru

	травм на занятиях.			/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-travmatizmana-zanyatiah-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.			-i-sport/library/2014/01/21/seminar-praktikum-osnovy-pravil-i-taktiki-igry-v
Итого:	34ч.			