

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа
МБОУ Одинцовская лингвистическая гимназия

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО

Безпалова Е. В.

Протокол заседания
кафедры № 1
от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

Данные электронной подписи
Владелец: Кобзенко Ирина Константиновна Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОДИНЦОВСКАЯ
ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ 281100405009

Данные сертификата
Серийный номер:
008C E0FE 4362 1BF0 FBB9 8B84 32BA B9AB 7C
Срок действия: 20.08.2025 - 13.11.2026

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта
-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место внеурочной деятельности в плане Гимназии

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников. Соответственно: 1 класс-33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс – 34 часа. 4 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

Общая характеристика подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что

бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

Игры с мячом. Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч коснется кончиков пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- об играх разных народов;

- о разновидности спортивных игр;

- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

6. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

7. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

8. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы

перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

9. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

10. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

1. Основы знаний о подвижных играх. Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

1 Класс Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр		1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
2	Подвижная игра «Часы пробили...».		2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».		4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

				https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».		5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».		10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/

15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».		15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.		18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
21	Подвижная игра «Регби».		21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
22	Подвижная игра «Братишки спаси».		22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
24	Подвижная игра «Простой пионербол».		24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-

				collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/

2 класс Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
----------	--------------	---------------------	------------------	---

1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр		1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
2	Подвижная игра «Часы пробили...».		2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».		4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

				https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».		5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».		10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/

15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».		15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.		18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
21	Подвижная игра «Регби».		21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
22	Подвижная игра «Братишки спаси».		22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
24	Подвижная игра «Простой пионербол».		24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-

				collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
34	«Веселые старты»		34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами подвижных игр	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1	4 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1	5 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Выюны», «Домашние хлопоты»,	1	6 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	1	7 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1	8 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1	9 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/

10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка»	1	10 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	11 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	12 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
13	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1	13 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1	14 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1	15 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
16	Игра «Пионербол»	1	16 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
17	Игра «Пионербол»	1	17 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
18	Игра «Пионербол»	1	18 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
19	Игра «Пионербол»	1	19 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
20	Игра «Пионербол»	1	20 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-

				collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
21	Игра «Пионербол»	1	21 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
22	Игра «Пионербол»	1	22 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	23 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	24 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	25 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
27	Игра «Пионербол»	1	27 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
28	Игра «Пионербол»	1	28 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1	29 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
30	Игра «Пионербол»	1	30 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms

				https://uchi.ru/
31	Игра «Пионербол»	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
33	Игра «Пионербол»	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
34	«Веселые старты»	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/

4 класс Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	1	1 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
2	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о	1	2 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	физкультуре и спорте			https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
3	Комплекс ОРУ №1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1	3 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
4-5	Комплекс ОРУ №1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2	4-5неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
6	Комплекс ОРУ №1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
7	Комплекс ОРУ №2(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
8-9	Комплекс ОРУ №2(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2	8-9неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
10-11	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2	10-11неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
12-13	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2	12-13неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
14-15	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2	14-15неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
16-17	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2	16-17неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
18-19	Комплекс ОРУ №4. Правила	2		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	формирования команд. Виды подачи. Пионербол.		18-19неделя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
20-21	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	2	20-21неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
22-23	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	2	22-23неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
24-25	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2	24-25неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
26	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1	26 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
27-30	Турнир по пионерболу	3	27-30неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
31	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1	31 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
32	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1	32 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
33	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием.	1	33 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/
34	«Веселые старты»	1	34 неделя	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher https://www.gto.ru/norms https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях., «Физическая культура 1-4 классы» изд. «Просвещение» 2019 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

[http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

[collection.edu.ru/catalog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная
Сетка волейбольная
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
Свисток игровой
Секундомер однокнопочный
Номера нагрудные для командных игр (10х2)
Ворота для мини футбола
Сетка для ворот мини футбола
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Табло перекидное
Свисток игровой
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м
Секундомер однокнопочный
Жилетки игровые с номерами
Флажки разметочные
Мячи волейбольные
Мячи для большого тенниса
Кегли
Флажки разметочные с опорой
Лента разметочная
Скакалка удлиненная
Скакалка гимнастическая
Табло перекидное
Секундомер однокнопочный
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
Дорожка разметочная для прыжков и метаний
Аптечка для оказания первой помощи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, рулетка измерите

