

Приложение к ФОРМЕ № 000

Принято
Педагогическим советом
МБОУ «Центр образования №16»
протокол № 1
от 29 августа 2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Центр образования
№16»
_____ Р.Ш.Садриев

Введено в действие приказом
№ 216 от 29 августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по курсу
СПОРТ+
1-4 классы**

Направление развития личности: занятия, направленные
Срок реализации: 4 года
Разработчик (разработано): Муслихова Л.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Спорт +» для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Воспитательный потенциал данного внеурочного курса обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего целевых ориентиров:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1-4 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа - в 1 классе, 33 часа- в 2-4 классах.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

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 - рефлекторным 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 мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- 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** на открытом воздухе, которые проводятся 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.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ+»

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и 4 духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты на уровне начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

Патриотического воспитания: ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

Духовно-нравственного воспитания: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

Экологического воспитания: готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Ценности научного познания: готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; 5 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок,

анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ+»

1 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу.

Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

2 КЛАСС

Общая физическая подготовка Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением

направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

3 КЛАСС

Общая физическая подготовка Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основа знаний. Различие между футболом мини-футболом (футбольным залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой».

4 КЛАСС

Общая физическая подготовка Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10 12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ+» 1 КЛАСС

№	Название раздела	Кол-во часов	Формат проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Беседа	Презентация, техника безопасности
2	Баскетбол	10		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	Беседа	
	Стойки баскетболиста.	1	Практическое занятие	
	Перемещения баскетболиста.	1	Практическое занятие	
	Остановка «прыжком».	1	Практическое занятие	
	Остановка «в два шага».	1	Практическое занятие	
	Передачи мяча.	1	Практическое занятие	

	Ловля мяча.	1	Практическое занятие	
	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	
	Броски в кольцо.	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях.	1	Спортивная игра	
3	Волейбол	12		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	Беседа	
	Перемещения.	1	Практическое занятие	
	Передача мяча	1	Практическое занятие	
	Верхняя передача мяча в парах.	1	Практическое занятие	
	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1	Практическое занятие	
	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	
	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	
	Прием мяча	1	Практическое занятие	
	Прием высоко летящего мяча	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях.	1	Спортивная игра	
	Подвижные игры.	1	Спортивная игра	
	Эстафета.	1	Командная работа	
4	Футбол	10		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	Беседа	

	Стойки и перемещения.	1	Практическое занятие	
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	Практическое занятие	
	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу.	1	Практическое занятие	
	Передачи мяча.	1	Практическое занятие	
	Закрепление техники передачи мяча.	1	Практическое занятие	
	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях.	1	Практическое занятие	
	Подвижные игры.	1	Спортивная игра	
	Эстафета	1	Командная работа	

ИТОГО 33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ+» 2 КЛАСС

№	Название раздела	Кол-во часов	Формат проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Беседа	Презентация, техника безопасности
2	Баскетбол	14		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9k mh2vl906164543
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	Беседа	
	Стойки баскетболиста.	1	Практическое занятие	
	Перемещения баскетболиста.	1	Практическое занятие	
	Остановка «прыжком».	1	Практическое занятие	

	Остановка «в два шага».	1	Практическое занятие	
	Передачи мяча.	1	Практическое занятие	
	Ловля мяча.	1	Практическое занятие	
	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	
	Броски в кольцо.	1	Практическое занятие	
	Тактические действия.	1	Практическое занятие	
	Игра в нападении	1	Практическое занятие	
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических приемов.	1	Практическое занятие	
	Подвижные игры	1	Спортивная игра	
	Эстафеты	1	Командная игра	
3	Волейбол	10		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2vl906164543
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	Беседа	
	Перемещения в стойке приставными шагами	1	Практическое занятие	
	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	1	Практическое занятие	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	Практическое занятие	
	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	Практическое занятие	
	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1	Практическое занятие	
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических приемов в подаче мяча.	1	Практическое занятие	

	Игры. Участие в соревнованиях	1	Практическое занятие	
	Подвижные игры.	1	Спортивная игра	
4	Футбол	8		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	Беседа	
	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	Практическое занятие	
	Удары по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1	Практическое занятие	
	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель места.	1	Практическое занятие	
	Угловой удар.	1	Практическое занятие	
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	Практическое занятие	
	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях.	1	Практическое занятие	

ИТОГО 33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ+» 3 КЛАСС

№	Название раздела	Кол-во часов	Формат проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Беседа	Презентация, техника безопасности
2	Баскетбол	14		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v190

				6164543
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	Беседа	
	Стойки баскетболиста.	1	Практическое занятие	
	Перемещения баскетболиста.	1	Практическое занятие	
	Остановка «прыжком».	1	Практическое занятие	
	Остановка «в два шага».	1	Практическое занятие	
	Передачи мяча.	1	Практическое занятие	
	Ловля мяча.	1	Практическое занятие	
	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	
	Броски в кольцо.	1	Практическое занятие	
	Тактические действия.	1	Практическое занятие	
	Игра в защите.	1	Практическое занятие	
	Игра в нападении	1	Практическое занятие	
	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием изученных технических приемов.	1	Практическое занятие	
	Подвижные игры	1	Спортивная игра	
3	Волейбол	9		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	Беседа	
	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	Практическое занятие	
	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Практическое занятие	
	Верхняя прямая подача.	1	Практическое занятие	
	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны	1	Практическое занятие	

	площадки соперника.			
	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях	1	Практическое занятие	
	Подвижные игры.	1	Спортивная игра	
4	Футбол	9		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2vl906164543
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	Беседа	
	Правила спортивной игры в футбол.	1	Практическое занятие	
	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	Практическое занятие	
	Удар по мячу.	1	Практическое занятие	
	Игра по упрощенным правилам.	1	Практическое занятие	
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях.	1	Практическое занятие	
	Подвижные игры.	1	Практическое занятие	
	Эстафета	1		

ИТОГО 33

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ+ » 4 КЛАСС**

№	Название раздела	Кол-во часов	Формат проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Беседа	Презентация, техника безопасности
2	Баскетбол	9		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	Беседа	
	Броски мяча в кольцо.	1	Практическое занятие	
	Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Практическое занятие	
	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1	Практическое занятие	
	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	Практическое занятие	
	Защитные действия в игре.	1	Практическое занятие	
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом.	1	Практическое занятие	
	Участие в соревнованиях	1	Практическое занятие	
	Подвижные игры	1	Спортивная игра	
3	Волейбол	14		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	Беседа	
	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	Практическое занятие	
	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча.	1	Практическое занятие	

	Приемы и передачи мяча.	1	Практическое занятие	
	Верхняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие	
	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	
	Верхняя передача мяча, прием мяча.	1	Практическое занятие	
	Нижняя передача мяча, прием мяча.	1	Практическое занятие	
	Подача и прием мяча.	1	Практическое занятие	
	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча.	1	Практическое занятие	
	Защитные действия.	1	Практическое занятие	
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях.	1	Спортивная игра	
	Подвижные игры.	1	Спортивная игра	
4	Футбол	8		https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m6j9kmh2v1906164543
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	Беседа	
	Пас внутренней частью стопы. Пас подъёмом стопы.	1	Практическое занятие	
	Остановка мяча подъёмом стопы.	1	Практическое занятие	
	Остановка мяча грудью.	1	Практическое занятие	
	Остановка мяча бедром.	1	Практическое занятие	
	Остановка мяча под подошвой.	1	Практическое занятие	

	Остановка мяча подъёмом стопы.	1	Практическое занятие	
	Игры. Участие в соревнованиях.	1	Участие в соревнованиях	
	Подвижные игры.	1	Спортивная игра	

ИТОГО 33