ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «АКАДЕМИЯ ЛЯ БЕРЕЗКА»

Выписка из ООП НОО, утвержденной приказом директора
ОАНО «Академия Ля Березка» № 23 от 27.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

для обучающихся 1-4 классов

Приложение к ООП НОО
Срок реализации ООП НОО 4 года
Вводится в действие с 01.09.2026 года



г. Москва, 2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 1-4 класса составлена в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей.

Основные задачи:

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию «Подвижные игры»;
- позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Место учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в учебном плане

Общее число часов, отводимых учебном планом для изучения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровень образования – 127 ч.

Класс/кол-во часов	1 класс		2 класс	3 класс	4 класс
	сент-окт	н-май			
В неделю	-	1	1	1	1
В год	-	25	34	34	34

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя- тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий».

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными

мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в

прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким

отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания и взаимопомощи;
- управлять своими эмоциями и проявлять положительные качества личности в различных игровых и других ситуациях;
- проявлять упорство, трудолюбие и дисциплинированность в достижении поставленных
- целей;
- умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций, оказывать
- посильную помощь своим сверстникам;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

– овладение способностью планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

– определение общей цели и путей еѐ достижения;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами;

– умение договариваться о распределении ролей и функций в игровой деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение других учеников;

– умение конструктивно разрешать конфликты с учетом интереса сторон;

– ***П***ознавательные УУД:

– умение самостоятельно добывать новые знания об истории игр, о правилах проведения, судействе из различных источников; перерабатывать информацию и делать выводы;

– преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игр, придумывать свои формы игры.

Коммуникативные УУД:

– умение формулировать собственное мнение и доносить свою позицию до других;

– умение слушать и объяснять правила игры и различных игровых заданий;

– учитывать различные мнения, сотрудничать, договариваться и приходить к общему мнению, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– адекватно оценивать и выполнять правила игры, различные роли в группах и командах;

– с уважением относиться к соперникам.

Предметные результаты

Первостепенными результатами реализации программы являются физическая подготовленность и высокий уровень развития двигательных навыков и умений:

– представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры с разной направленностью, уметь осуществлять судейство;

– соблюдать технику безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;

– оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и во время игры;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в соревновательной и игровой деятельности;

– осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

– умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в спортивно - игровой программе с участием учащихся и родителей, тест на проверку уровня здоровья.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Предметное содержание	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Мир движений	1	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры:«Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Мир движений	1	Упражнение «Боксѐры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Учись быстроте и ловкости.	1	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку,«классики» .	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Ловкий. Гибкий.	1	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Сила нужна каждому.	1	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

			ногу. Самостоятельные игры.		

6	Развитие быстроты.	1	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Кто быстрее?	1	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Кто быстрее?	1	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр: «Перетягивание каната», «Не намочи ног»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Зимнее солнышко.	1	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Мы строим крепость	1	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: катание на коньках, снежки, катание на санках с ледяных горок	Эстафета на лыжах. Игры.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Мы строим крепость	1	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, катание на коньках.	Эстафета на лыжах. Игры..	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

12	Игры на снегу	1	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Развитие быстроты	1	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Выбираем бег.	1	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Выбираем бег.	1	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Метко в цель	1	«Кто дольше не собьѐтся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

17	Развитие быстроты	1	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весѐлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Скакалочка-выручалочка.	1	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

19	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1	Разучивание игры «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

20	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Развитие скоростных качеств.	1	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Развитие выносливости.	1	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Развитие реакции.	2	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Мир движений и здоровья.	1	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Мир движений и здоровья.	1	Весѐлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ИТОГО		**25 ч**			

2 класс

№ п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**Предметное содержание**	**Форма проведения занятий**	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1	Мир движений.	1	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Быстрые шеренги», «Салки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
2	Красивая осанка.	1	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
3	Учись быстроте и ловкости.	1	упражнение «Боксѐры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
4	Сила нужна каждому .	1	Упражнение «Боксѐры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Пустое место», «Рыбы и рыбаки».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
5	Ловкий. Гибкий.	1	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда».Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку,«классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/2/

6	Весѐлая скакалка.	1	Подвижные игры: «Коты и мыши». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
7	Сила нужна каждому.	1	Разучивание игры «Два мороза». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
8	Развитие быстроты.	1	Разучивание игры «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
9	Кто быстрее?	1	Разучивание игры «Мышеловка ». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Скакалочка-выручалочка.	1	Разучивание игры «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1	Разучивание игры «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2 /
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	Разучивание игры «Волк во рву». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Выбираем бег.	1	Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Наперегонки парами». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Метко в цель	1	Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Зимнее солнышко.	1	Разучивание игры «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
16	Зимнее солнышко.	1	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/

17	Штурм высоты.	1	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Перетягивание каната»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
18	Снежные фигуры.	1	Разучивание игры «Береги предмет»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
19	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1	Разучивание игры «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
20	Мы строим крепость	1	Разучивание игры «Пчѐлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
21	Мы строим крепость	1	Разучивание игры «Пролезай-убегай». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
22	Игры на снегу	1	«Пятнашки» «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
23	Путешествие по островам.	1	Разучивание игры «Лягушки-цапли». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Развиваем точность движений.	1	Подвижные игры «Лягушки- цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Горка зовѐт.	1	Разучивание игры «Кенгурбол». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1	«С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
27	Развитие скоростных качеств.	1	«Кто дольше не собьѐтся». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Развитие выносливости.	1	«Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
29	Развитие реакции.	2	Разучивание игры «Покати-догони». Весѐлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
30	Прыжок за прыжком.	1	Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее» Весѐлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
31	Мир движений и здоровья.	3	Весѐлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/2/
ИТОГО		**34 ч**			

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часо в	Предметное содержание	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образователь н ые ресурсы
1	Основы знаний о подвижной игре.	1	Что такое народная игра? Понятие правил игры.	Игровая	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
2	Основы знаний о подвижной игре.	1	Русские народные игры. «Ловушка», «Охотник и сторож».	Игровая. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
3	Игры на свежем воздухе	1	Групповые игры. «Охотник и сторож», «Карусель»	Игровая. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	Двигательная активность. Организация подвижных игр для мальчиков и девочек	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
5	Игры-эстафеты.	1	Эстафеты с мячами	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
6	Игры-эстафеты.	1	Большая игра с малым мячом	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
7	Игры-эстафеты.	1	Эстафеты с преодолением препятствий	Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/

8	Игры-эстафеты.	1	Правила игры. «Бег по кочкам»	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
9	Игры-эстафеты.	1	Эстафеты с бегом и прыжками	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
10	Подвижные игры разных народов	1	Игры русского народа «Гуси- лебеди».	Подвижные игры. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3 /
11	Подвижные игры разных народов	1	Игры русского народа «Обыкновенные жмурки».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
12	Подвижные игры разных народов	1	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки»	Равномеренный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
13	Подвижные игры разных народов	1	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок- перескок».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/

14	Подвижные игры разных народов	1	Игры народов Востока. «Собери яблоки».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
15	Подвижные игры разных народов	1	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
16	Подвижные игры разных народов	1	Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
17	Подвижные игры разных народов	1	Игры калмыцкого народа. «Альчики».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
18	Подвижные игры разных народов	1	Отработка правил.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
19	Подвижные игры разных народов	1	Закрепление материала.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
20	Зимние забавы	1	Зимой на воздухе. «Снеговики».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
21	Зимние забавы	1	Зимой на воздухе. Скатывание шаров.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
22	Зимние забавы	1	Строительные игры из снега	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
23	Зимние забавы	1	Эстафета на санках.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
24	Зимние забавы	1	Лыжные гонки.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/

25	Зимние забавы	1	Лыжные гонки.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
26	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	1	Большая игра с малым мячом.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
27	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	1	Упражнения со скакалками.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
28	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	1	Беговые упражнения, высокий старт.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
29	Подвижные игры, основанные на элементах: гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	1	Гимнастика с основами акробатики.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
30	Подвижные игры, основанные на элементах: гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	1	Подвижные игры на основе легкой атлетики.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://resh.edu.ru /subject/9/3/

31	Подвижные игры, основанные на элементах: гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	1	Спортивные игры: «Брось — поймай».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
32	Подвижные игры, основанные на элементах: гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	1	Игры «У медведя во бору», «Совушка»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
33	Подвижные игры, основанные на элементах: гимнастика, подвижные игры, спортивные игры	1	Развитие скоростносиловых качеств	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
34	Итоговое занятие	1	Праздник здоровья и подвижной игры.	Подвижные игры.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
ИТОГО		**34 ч**			

4 класс

№ п/п	Тема	Кол -во часов	Предметное содержание	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Развитие русской лапты в России.	1	Что такое народная игра? Понятие правил игры.	Игровая	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
2	Правила игры в русскую лапту	1	Русские народные игры. «Ловушка», «Охотник и сторож».	Игровая. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4 /

3	Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи.	1	Групповые игры. «Охотник и сторож», «Карусель»	Игровая. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
4	Осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки.	1	Двигательная активность. Организация подвижных игр для мальчиков и девочек.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
5	Подача мяча. Удары сверху и сбоку.	1	Эстафеты с мячами	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
6	Подача мяча. Удар «свечей».	1	Большая игра с малым мячом	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
7	Действие игроков в нападении и защите	1	Эстафеты с преодолением препятствий	Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
8	Учебная игра.	1	Правила игры. «Бег по кочкам»	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/

9	Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России.	1	Эстафеты с бегом и прыжками	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
10	Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов футбола.	1	Игры русского народа «Гуси- лебеди».	Подвижные игры. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
11	Способы удара по мячу	1	Игры русского народа «Обыкновенные жмурки».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
12	Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	1	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки»	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
13	Техника игры вратаря	1	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок- перескок».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
14	Передача мяча партнеру	1	Игры народов Востока. «Собери яблоки».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры.Эстафеты Развитие скоростно - силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/

15	Действия игроков в нападении и защите	1	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
16	Учебная игра	1	Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
17	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	Игры калмыцкого народа. «Альчики».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9//4/
18	Ловля и передача мяча	1	Отработка правил.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
19	Ведение мяча	1	Закрепление материала.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
20	Эстафеты с ведением мяча	1	Зимой на воздухе. «Снеговики».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
21	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны	1	Зимой на воздухе. Скатывание шаров.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
22	Броски мяча в кольцо	1	Строительные игры из снега	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/3/
23	Броски мяча в кольцо	1	Эстафета на санках.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силоаых способностей	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Лыжные гонки.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
25	Комбинации из основных элементов	1	Лыжные гонки.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	https://resh.edu.ru /subject/9/4/

				способностей.	
26	Учебная игра в стритбол	1	Большая игра с малым мячом.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способност.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
27	Игра по упрощенным правилам	1	Упражнения со скакалками.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
28	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол.	1	Беговые упражнения, высокий старт.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
2у	Способы удара по мячу	1	Гимнастика с основами акробатики.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
30	Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	1	Подвижные игры на основе легкой атлетики.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весѐлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
31	Основные тактические варианты игры	1	Спортивные игры: «Брось — поймай».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
32	Учебная игра	1	Игры «У медведя во бору», «Совушка»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/

33	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Учебная игра	1	Праздник здоровья и подвижной игры.	Подвижные игры.	https://resh.edu.ru /subject/9/4/
ИТОГО		**34**			