

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное образование Алапаевское**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение "Арамашевская средняя**  
**общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Михаила Мантурова"**  
**(МОУ «Арамашевская СОШ»)**  
**624672, Свердловская область, Алапаевский район, с. Арамашево, ул. Школьная, 1**  
<https://aram.uralschool.ru/>, e-mail: [aramschool@mail.ru](mailto:aramschool@mail.ru), тел/факс 8 (343)46-73-5-24

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**К ООП НОО, ООО МОУ «АРАМАШЕВСКАЯ СОШ»**  
**Приказ №111 от 29.08.2025**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«СПОРТИВНАЯ СТРАНА»**  
**для обучающихся 1-5 классов**  
**на 2025-2026 учебный год**

**с. Арамашево 2025**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « СПОРТИВНАЯ СТРАНА»

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
7. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. 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:

1. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
3. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
5. организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
6. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
7. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
8. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
9. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

10. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ СТРАНА»**

**«Салки».**Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

**«Вызов номеров».**Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

**«Пустое место».**Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

**«Команда быстроногих».**Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**«День и ночь».**Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

**«Эстафета с булавами».**Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

**«Встречная эстафета».**Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

**«Круговая охота».**Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или

скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

**«Кто подходил ?»** Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Караси и щука»** На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

**«Белый медведь»** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**« Два Мороза»** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города.

Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?  
Ребята хором отвечают:  
Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

**«Мяч»** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Метание в цель»**. Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»**. Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

**«Подвижная цель»**. Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

**«Мяч соседу»**. Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

**«Передал - садись»**. Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«**Быстрая передача**». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«**Бросай-беги**». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«**Не давай мяча водящему**». Все играющие образуют круг. В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«**Мяч среднему**». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«**Охотника и утки**». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«**Гонка мячей по кругу**». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«**Гонка мячей по рядам**». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«**Встречная эстафета с мячом**». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«**Эстафета с ведением мяча**». Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение

быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

**«Бомбардировка».** Игроков делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

**«Перестрелка».** Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-2 класс (34 часа)

| №  | Тема занятия                                          | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты                                                                                                                           | Количество часов |
|----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда в спортивном зале. | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса                              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.                                           | 1                |
| 2  | «Салки»                                               | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1                |
| 3  | «Догони меня»                                         | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с                                                                                           | 1                |

|    |                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                          |   |
|----|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                          | Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».                                                                                     | прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.                                                        |   |
| 4  | «Вызов номеров»                          | Преодоление малых препятствий.<br>Развитие выносливости.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.                                         | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.                                     | 1 |
| 5. | «День и ночь»                            | Подвижные игры.<br>Эстафета по кругу.<br>Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей                                        | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.              | 1 |
| 6. | «Волк во рву»                            | Равномерный бег . Развитие выносливости.<br>Игры. Эстафеты.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Соревнования по подвижным играм   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.              | 1 |
| 7. | «Горелки»                                | Преодоление малых препятствий.<br>Развитие выносливости. Игры Эстафеты.<br>Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.                   | 1 |
| 8. | «Лягушки-цапли»,<br>«Быстрее по местам». | Прыжки.<br>Подвижные игры.<br>Эстафета с прыжками с ноги на ногу.<br>Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.          | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 9. | «Удочка»,<br>«Аисты»                     | Прыжки.<br>Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.                                                                | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками                                | 1 |



|     |                           |                                                                                         |                                                                                                                                                  |   |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                           | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                | через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры.                                                                             |   |
| 10  | «Не намочи ног».          | Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 11. | «Охотники и утки»         | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                       | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры                           | 1 |
| 12. | «Пчёлки».                 | Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей           | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.                                                             | 1 |
| 13. | «Пятнашки», «Кот и мыши». | Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей       | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.                   | 1 |
| 14. | «Вышибалы».               | Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей       | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.                         | 1 |
| 15. | «Пустое место»            | Подвижные игры. Весёлые старты.                                                         | Уметь выполнять общеразвивающие                                                                                                                  | 1 |

|     |                      |                                                                                                                    |                                                                                      |   |
|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                      | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты. | упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.                                 |   |
| 16. | «Совушка»            | Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками<br>Развитие скоростно-силовых способностей                           | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |
| 17. | «Подвижная цель»     | Эстафета с мячами, скакалками<br>Развитие скоростно-силовых способностей                                           | Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.       | 1 |
| 18. | «Попади в цель».     | Игры на улице, по выбору                                                                                           | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.          | 1 |
| 19. | «Два мороза»         | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.                                                     | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.          | 1 |
| 20. | «Белые медведи»      | Самостоятельные игры.                                                                                              | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.          | 1 |
| 21. | «Охотники и утки»    | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.                                                     | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.          | 1 |
| 22. | «Казачьи разбойники» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.                                                     | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.          | 1 |
| 23. | «Рыбаки и рыбки»     | Самостоятельные игры.                                                                                              | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,                         | 1 |

|     |                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                 |   |
|-----|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                              |                                                                                                                                                                                                  | самостоятельно играть в разученные игры.                                                                                        |   |
| 24. | «Бросай – беги»              | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.                                                                                                                                   | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.                                                     | 1 |
| 25. | «Сокол и мыши»               | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.                                                                                                                                   | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.                           | 1 |
| 26. | «Быстрая передача».          | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.                                                   | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 |
| 27. | «Мяч среднему», «Мяч соседу» | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.       | 1 |
| 28. | «Зайцы в огороде».           | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.                                                         | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.                  | 1 |
| 29. | «Подвижная цель».            | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых                                                                                                                                              | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом,                                                                          | 1 |

|     |                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |   |
|-----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                     | способностей.<br>Соревнования на<br>точность броска<br>мяча в корзину.<br>Самостоятельные<br>игры.                                                                             | самостоятельно<br>играть в разученные<br>игры с ручным<br>мячом                                                                  |   |
| 30. | «Зайцы, сторож и<br>Жучка»          | Развитие глазомера,<br>выносливости,<br>скоростно-силовых<br>способностей.<br>Подвижные игры.<br>Эстафета<br>«Паровозик».                                                      | Уметь выполнять<br>бег в среднем темпе,<br>эстафету с мячом,<br>самостоятельно<br>играть в разученные<br>игры с ручным<br>мячом  | 1 |
| 31. | «Снайперы».                         | Подвижные игры.<br>Комбинированная<br>эстафета. Игры по<br>выбору Развитие<br>глазомера,<br>выносливости,<br>скоростно-силовых<br>способностей.                                | Уметь выполнять<br>бег в среднем темпе,<br>эстафету с мячом,<br>самостоятельно<br>играть в разученные<br>игры с ручным<br>мячом. | 1 |
| 32. | «Играй, мяч не<br>теряй»            | Подвижные игры.<br>Развитие глазомера,<br>выносливости,<br>скоростно-силовых<br>способностей.                                                                                  | Уметь выполнять<br>бег в среднем темпе,<br>эстафету с мячом,<br>самостоятельно<br>играть в разученные<br>игры с ручным<br>мячом. | 1 |
| 33. | «Запрещённое<br>движение» .         | Подвижные игры.<br>Эстафета с обменом<br>мячей. Игры по<br>выбору<br>Комбинированная<br>эстафета Развитие<br>глазомера,<br>выносливости,<br>скоростно-силовых<br>способностей. | Уметь выполнять<br>бег в среднем темпе,<br>эстафету с мячом,<br>самостоятельно<br>играть в разученные<br>игры с ручным<br>мячом. | 1 |
| 34  | Весёлые старты.<br>Итоговое занятие |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                  | 1 |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4 КЛАСС

| № | Содержание занятия                                                | дата     |          |
|---|-------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|   |                                                                   | По плану | По факту |
|   | Вводный инструктаж по охране труда во время проведения занятий по |          |          |

|  |                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.                                                                                                       |  |  |
|  | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».                                                                                                                 |  |  |
|  | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».                                                                                                                 |  |  |
|  | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»                                                                                                     |  |  |
|  | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».                                                                                                                               |  |  |
|  | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.                                                                                     |  |  |
|  | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»                                          |  |  |
|  | Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лепта по упрощенным правилам.                                                                                             |  |  |
|  | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».                                                                                                                                                 |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |  |
|  | Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».                                                                                          |  |  |
|  | Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.                                                                                           |  |  |
|  | Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».                                      |  |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.                                                             |  |  |
|  | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.                                                                                                                  |  |  |
|  | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.                                                                                                                            |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».                                                                                   |  |  |
|  | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»                                                              |  |  |

|  |                                                                                                                                           |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель» |  |  |
|  | Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»                                                                |  |  |
|  | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении.                                 |  |  |
|  | Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам.                                                                                         |  |  |
|  | Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание.                                                                                  |  |  |
|  | Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке.                                                                                                     |  |  |
|  | Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»                                                                                                    |  |  |
|  | Подвижные игры по выбору                                                                                                                  |  |  |
|  | Игры с бегом «Ляпта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными.                                         |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».                                                                                 |  |  |
|  | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».                                                                                |  |  |
|  | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».                                            |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания.                                                              |  |  |
|  | Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».                                                                                    |  |  |
|  | Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок».                                                                                             |  |  |
|  | Итоговое занятие                                                                                                                          |  |  |

#### Календарно-тематическое планирование 5 класс

| № | Название темы                         | Кол-во часов | Дата проведения |
|---|---------------------------------------|--------------|-----------------|
|   | <b>Футбол</b>                         | <b>12</b>    |                 |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда во | 1            |                 |

|    |                                                                     |           |  |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|    | время занятий в спортивном зале. Техника передвижения.              |           |  |
| 2  | Удары по мячу головой, ногой                                        | 1         |  |
| 3  | Остановка мяча. Ведение мяча.                                       | 1         |  |
| 4  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..                  | 1         |  |
| 5  | Техника игры вратаря                                                | 1         |  |
| 6  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения.                           | 1         |  |
| 7  | Индивидуальные действия без мяча, с мячом.                          | 1         |  |
| 8  | Тактика защиты.                                                     | 1         |  |
| 9  | Групповые действия.                                                 | 1         |  |
| 10 | Тактика игры вратаря                                                | 1         |  |
| 11 | Учебная игра 3на3                                                   | 1         |  |
| 12 | Учебная игра 3на3                                                   | 1         |  |
|    | <b>Волейбол</b>                                                     | <b>12</b> |  |
| 13 | Техника нападения. Действия без мяча.                               | 1         |  |
| 14 | Перемещения и стойки.                                               | 1         |  |
| 15 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 1         |  |
| 16 | Передача на точность. Встречная передача.                           | 1         |  |
| 17 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.                         | 1         |  |
| 18 | Подача сверху                                                       | 1         |  |
| 19 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.                | 1         |  |
| 20 | Техника защиты. Блокирование.                                       | 1         |  |
| 21 | Групповые действия игроков.                                         | 1         |  |
| 22 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи          | 1         |  |
| 23 | Командные действия. Прием подач.                                    | 1         |  |
| 24 | Контрольные игры и соревнования.                                    | 1         |  |
|    | <b>Баскетбол.</b>                                                   | <b>11</b> |  |
| 25 | Основы техники и тактики. Техника передвижения.                     | 1         |  |
| 26 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.               | 1         |  |
| 27 | Техника нападения.                                                  | 1         |  |
| 28 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.  | 1         |  |
| 29 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди.                             | 1         |  |
| 30 | Броски мяча двумя руками с места.                                   | 1         |  |
| 31 | Штрафной бросок                                                     | 1         |  |

|    |                                                                                                   |    |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 32 | Бросок с трех очковой линии.                                                                      | 1  |  |
| 33 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.                                 | 1  |  |
| 34 | Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | 1  |  |
|    |                                                                                                   |    |  |
|    | ИТОГО:                                                                                            | 34 |  |
|    |                                                                                                   |    |  |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 596990994803086506579248006215582562839235036872

Владелец Телегина Лариса Николаевна

Действителен с 12.11.2025 по 12.11.2026