

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Попадьинская основная общеобразовательная школа

Рабочая программа
внеурочной деятельности
кружка «*Спортивные игры*»
1-7класс

Составитель: Мартова В.С
учитель физической культуры

Попадьино, 2021год

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*
 - *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
 - *Проговаривать* последовательность действий.
 - *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
 - *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками* *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы организации занятий

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья
- товарищеские встречи

Занятия проходят – в форме урока, беседы, урок путешествие, урок - соревнования.

Содержание программы внеурочной деятельности

1 класс

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комков».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2класс

Игры с бегом (5часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».

Игры с прыжками

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «
Лабиринт». Игра «Что изменилось?»»

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3класс

Игры с бегом

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "**Горелки**".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "**Мишень**»

4класс

Игры с бегом

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "**Корову доить**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Малечина - колечина**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Коршун**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Бабки**".

5 класс

Перемещения Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Верхняя передача Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Нижняя передача Разучивание верхней передачи мяча у стены. Прием мяча Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Подвижные игры и эстафеты Двусторонняя учебная игра. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

6класс

Индивидуальные тактические действия в защите Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым. Закрепление техники приёма мяча с подачи боком, лицом вперёд. Техники верхней передачи. Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Верхняя прямая подача Закрепление верхней передачи мяча у стены. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.

7класс

Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

8класс

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование верхней прямой подачи. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности.

9класс

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1	Игры с бегом	2 ч.	В течение урока	2 ч.
1.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». 			1
1.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». 			1
1.3	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Второй лишний». Игра «Краски». 			1
1.4	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди». 			1
1.5	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». 			1
2	Игры с мячом. История возникновения игр с мячом.	3ч.	В течение урока	3 ч.
2.1	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». 			1
2.1	<ul style="list-style-type: none"> Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». 			0,5
2.3	<ul style="list-style-type: none"> Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». 			0,5
2.4	<ul style="list-style-type: none"> Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». 			1

3	Игра с прыжками (скакалки). Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	3ч.	В течение урока	3ч.
3.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». 			0,5
3.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». 			1
3.3	<ul style="list-style-type: none"> «Солнышко». Игра «Зеркало». 			1
3.4	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Выше ножки от земли». 			0,5
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	2ч.	В течение урока	2 ч.
4.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». 			0,5
4.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Разведчики». Игра «Поезд». 			0,5
4.3	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». 			0,5
4.4	<ul style="list-style-type: none"> Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. <p>Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».</p>			0,5
5	Зимние забавы. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	2ч.	В течение урока	2 ч.
5.1	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков». 			0,5
5.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Клуб ледяных инженеров». 			0,2
5.3	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Мяч из круга». Игра «Гонка с шайбами». 			0,2
5.4	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Черепahi» 			0,2
6	Эстафеты. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика	2ч.	В течение	2ч.

	детского травматизма.		урока	
6.1	<ul style="list-style-type: none"> • Беговая эстафеты. 			0,5
6.2	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) 			0,5
6.3	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. 			1
7	Народные игры. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	2 ч.	В течение урока	2ч.
	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Чижик» 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Золотые ворота» 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Игра "Чехарда". 			0,5
Итого:		16 ч.	В течение урока	16 ч.

Тематическое планирование

2 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	2 ч.	В течение урока	2ч.
1.2	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи. 			0,5
1.3	<ul style="list-style-type: none"> Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». 			0,5
1.4	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» 			0,5
1.5	Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо» <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». 			0,5
2.	Игра с прыжками (скакалки). Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой			3ч
2.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». 	0,5		
2.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Удочка». Игра «Кто выше» 	0,5		
2.3	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». 	1		
2.4	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» 	1		
3.	Игры с мячом. Правила безопасного поведения при с играх мячом.	3 ч.	В течение урока	
3.1	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».			0,5

3.2	<ul style="list-style-type: none"> Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча 			0,5
3.3	<p>Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»</p> <ul style="list-style-type: none"> Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». 			1
3.4	<ul style="list-style-type: none"> Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. <p>Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».</p>			1
4.	Игры малой подвижности Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	3 ч.	В течение урока	3 ч.
4.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». 			0,5
4.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». 			0,5
4.3	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». 			1
4.4	<ul style="list-style-type: none"> Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. <p>Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»</p> <p>Правила по технике</p>			1
5.	Зимние забавы. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	2 ч.	В течение урока	2 ч.
	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Лепим снежную бабу». 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Лепим сказочных героев». 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Санные поезда». 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» 			0,5
6.	Эстафеты. Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	2 ч.	В течение урока	2 ч.

	<ul style="list-style-type: none"> • Веселые старты 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». <p>Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».</p>			0,5
7.	Народные игры История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	2 ч.	В течение урока	2ч.
	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Верёвочка» 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Котел» 			0,5
	<ul style="list-style-type: none"> • Игра "Дедушка - сапожник" 			0,5
Итого:		17часов	В течение урока	17 часов

Тематическое планирование

3 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	2ч.	В течение урока	2 ч.
1.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». 			0,5
1.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки» 			0,5
1.3	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки» 			0,5
1.4	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» 			0,5
2.	Игры с мячом. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	3 ч.	В течение урока	3ч.
2.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» 			0,5
2.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Перебрасывание мяча» 			0,5
2.3	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».			0,5
2.4	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». 			0,5
2.5	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта» 			1
3.	Игра с прыжками (скакалки). Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	3 ч.	В течение урока	3ч.
3.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». 			0,5
3.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». 			0,5

3.3	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». 			1
3.4	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?». 			1
4.	Игры малой подвижности Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	3 ч.	В течение урока	3 ч.
4.1	<ul style="list-style-type: none"> Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». 			0,5
4.2	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. 			0,5
4.3	Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»			1
4.4	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». Игра «Краски». Игра «Перемена мест» 			1
5.	Зимние забавы. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.	2 ч.	В течение урока	2ч.
5.1	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Строим крепость». 			0,5
5.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Взятие снежного городка». 			0,5
5.3	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Лепим снеговика». 			0,5
5.4	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Меткой стрелок». 			0,5
6.	Эстафеты. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	2 ч.	В течение урока	2 ч.
6.1	<ul style="list-style-type: none"> Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». 			0,5
6.2	<ul style="list-style-type: none"> Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». 			0,5
6.3	<ul style="list-style-type: none"> Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». 			1
7.	Народные игры. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	2ч.	В течение урока	2 ч.
	<ul style="list-style-type: none"> Разучивание народных игр. Игра "Горелки". 			1

	• Игра «Гуси - лебеди»		0,5
	• Игра «Мотальщицы» Игра «Мишень»		0,5
Итого:		17 ч.	

Тематический план

4класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	2ч.	В течение урока	2ч.
1.1	• Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».			0,5
1.2	• Игра «Городок». Игра «Русская лапта»			0,5
1.3	• Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».			0,5
1.4	• Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».			0,5
2.	Игры с мячом • Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». • Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». • Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре»	3ч.	В течение урока	3 ч.
				0,5
				0,5
3.	Игра с прыжками (скакалки). Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	3 ч.	В течение урока	3 ч.
3.1	• Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».			0,5
3.2	• Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».			0.5

3.3	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс упражнений с кубиками. Игра «Карусели». Игра «Тропка». 			1
3.4	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс упражнений с мячами. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». 			1
4.	Игры малой подвижности Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	3ч.	В течение урока	3 ч.
4.1	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». 			0,5
4.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». 			0,5
4.3	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс упражнений лежа, сидя на матах. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». 			1
4.4	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Игра «Ориентирование без карты». «Садовник». 			1
5.	Зимние забавы. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	2 ч.	В течение урока	2 ч.
5.1	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». 			1
5.2	<ul style="list-style-type: none"> Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник» 			1
6.	Эстафеты. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.	2 ч.	В течение урока	2 ч.
6.1	Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.			1
6.2	<ul style="list-style-type: none"> Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». 			1
7.	Народные игры Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	2 ч.	В течение урока	2ч.
7.1	<ul style="list-style-type: none"> Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". Малечина - 			1

	колечина".			
7.2	<ul style="list-style-type: none"> Разучивание народных игр. Игра ""Коршун". "Бабки". 			1
Итого:		17 ч.		

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
2	Верхняя передача Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
3	Нижняя передача Разучивание верхней передачи мяча у стены.	2
4	Приём мяча Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	2
5	Подвижные игры и эстафеты Двусторонняя учебная игра. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	5
6	Физическая подготовка в процессе занятия Комплекс упражнений с мячами, скакалкой, обручем, гантелями	4
Итого		17

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Тактические действия Индивидуальные тактические действия в защите	2
2	Передача мяча Закрепление техники верхней передачи Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
3	Передача мяча Закрепление техники нижней передачи. Закрепление нижней прямой подачи.	2
4	Подача мяча Верхняя прямая подача	2
5	Прием мяча Закрепление техники приёма мяча с подачи. Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
6	Подвижные игры и эстафеты Двусторонняя учебная игра	4

7	Физическая подготовка в процессе занятия Комплекс упражнений с мячами, скакалкой, тренажерами, упражнения на снарядах. Комплекс упражнений в парах.	2
Итого		17

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Передача мяча Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
2	Прямой нападающий удар Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2
3	Передача мяча Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	2
4	Прием мяча Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2
5	Учебная игра Двусторонняя учебная игра	2
6	Одиночное блокирование и страховка Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
7	Действия в нападении и защите Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия Комплекс упражнений с мячами, скакалкой, тренажерами, упражнения на снарядах. Комплекс упражнений в парах, комплекс упражнений с гантелями.	3
Итого		17

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
2.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору». Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
4.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	
5.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
6.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
7.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	
8.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». Игра «Прыгающие воробышки».	1	
9.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	
10	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1	
11	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
12	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1	

	Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».		
13	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	
14	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комков».	1	
15	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга». Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
16	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	
17	Разучивание народных игр. Игра " Чехарда ". Разучивание народных игр. Игра « Чижик »	1	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	
2.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1	
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1	
4.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1	
5.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	
6.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	
9.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	
10.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	
11.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Лепим снежную бабу». «Лепим сказочных героев». «Санные поезда». «На одной лыже». «Езда на перекладных»	1	
12.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1	

13.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	
14.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	
15.	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	
17.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник". Игра «Котел», игра «Бегунок», игра «Верёвочка»	1	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка», «Челнок».	1	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». «Филин и пташки» . «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки»	1	
3.	Комплекс ОУР в движении» ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	
4.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	
5.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	1	
6.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга», «Защищай город», «Гонка мячей», «Попади в цель».	1	
7.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	
8.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек», «Лошадки», « Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1	
9.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность, «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	1	
10	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко», « Море волнуется». «Кривой петух»	1	
11	Комплекс ОРУ. Игра «Краски», «Перемена мест», «Молчанка», «Колечко».	1	
12.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
13.	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	
14	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	

15	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	
16	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	
17	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".«Мотальщицы», "Мишени".	1	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок», «Русская лапта, «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	
3.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1	
4.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	
5.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу», «Охотники».	1	
6.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитой ворота».	1	
7.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1	
8.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно», «Зайцы в огороде».	1	
9.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи», «Карусели». «Тропка», «Ловушка», «Капканы».	1	
10.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	
11.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет», «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф».	1	
12.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу», «Пустое место».	1	
13.	Игра «Кто дальше» (на лыжах), «Быстрый лыжник».	1	

14.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
15.	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
16.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.Разучивание народных игр " Малечина - колечина ", Салки ".	1	
17.	Разучивание народных игр. Игра " Бабки ", " Коршун ".	1	

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра.	1	
4-5	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.	2	
6	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
7-9	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности.	3	
10	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-12	Разучивание нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	2	
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
14	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности.	1	
15	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1	
16-17	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения). Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
6-7	Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности.	2	
8	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
9-10	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	2	
11	Разучивание верхней прямой подачи. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
12	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1	
13	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
14	Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Разучивание одиночного блокирования.	1	
15-16	Разучивание страховки при блокировании, индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
17	Двусторонняя учебная игра.	1	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во ч	Дата
1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
2	Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
3	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке.	1	
4	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
5	Передача снизу двумя руками над собой.	1	
6-7	Передача снизу двумя руками в парах.	2	
8	Разучивание подачи в прыжке. Развитие физических качеств.	1	
9	Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1	
10	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
11	Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
12-13	Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
14	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании.	1	
15	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1	
16-17	Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.	2	

