

**Рассмотрено**

на педагогическом совете

Протокол от 1 № 28.08.2023



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 7B9BDDA9BA30DB80656FA17315D44922

Владелец: Зелинский Руслан Владимирович

Действителен с 27.10.2022 до 20.01.2024

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Лицей № 2»

\_\_\_\_\_ М.З.Закирова

**Утверждено и введено в  
действие**

Приказом директора

МБОУ «Лицей № 2»

№205 от 29.08.2023

\_\_\_\_\_ Р.В.Зелинский

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**"Общая физическая подготовка- Движение есть жизнь"  
УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
1-4 КЛАССЫ**

**Составители:** Сафин Александр Алексеевич, Казакова Светлана Владимировна,  
Ахметзянова Ангелина Олеговна, учителя физической культуры МБОУ «Лицей № 2»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

# **I. Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

## **1 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание раздела</b>
1	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
2	<b>Основное содержание</b>	Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.
3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
4	<b>Легкая атлетика.</b>	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
5	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

## **2 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание раздела</b>
1	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
2	<b>Основное содержание</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в

		упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
4	<b>Легкая атлетика.</b>	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
5	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

### 3 класс

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).
2	<b>Основное содержание</b>	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
4	<b>Легкая атлетика.</b>	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 ти минутный бег.
5	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### 4 класс

№	Наименование раздела	Содержание раздела
---	----------------------	--------------------

1	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).
2	<b>Основное содержание</b>	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
4	<b>Легкая атлетика.</b>	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
5	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

***Ценности научного познания:***

- признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

#### ***Эстетического воспитания:***

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.
- умение адекватно оценивать результаты своей работы на основе критерия успешности учебной деятельности;
- понимание причин успеха в учебной деятельности;

#### ***Духовно-нравственного воспитания:***

- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- умение определять границы своего незнания, преодолевать трудности с помощью одноклассников, учителя;
- представление об основных моральных нормах.

## **Предметные результаты**

### **1 класс**

#### **иметь представление:**

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способах изменения направления и скорости движения;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

### **2 класс**

#### **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

### 3 класс

**иметь представление:**

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

### 4 класс

**знать и иметь представление:**

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**III. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.**

### 1 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра	Рассказ учителя и устный опрос по технике безопасности	1	<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

	на внимание «Запрещенное движение».			
2.	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
3.	Игра на внимание «Запрещенное движение».	Практическое занятие	1	<a href="https://fb-ru.t">https://fb-ru.t</a>
4.	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
5.	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14607334997267487209">https://yandex.ru/video/preview/14607334997267487209</a>
6.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4594684994221853819">https://yandex.ru/video/preview/4594684994221853819</a>
7.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9198982935988225603">https://yandex.ru/video/preview/9198982935988225603</a>
8.	Комплекс УТГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3305709327451085848">https://yandex.ru/video/preview/3305709327451085848</a>
9.	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	Практическое занятие	1	<a href="https://bosichkom.com/игры-для-детей/море-волнуется-раз">https://bosichkom.com/игры-для-детей/море-волнуется-раз</a>
10.	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7470896660419074370">https://yandex.ru/video/preview/7470896660419074370</a>
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9198982935988225603">https://yandex.ru/video/preview/9198982935988225603</a>
12.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7079192276203366275">https://yandex.ru/video/preview/7079192276203366275</a>
13.	Игра «Салки», «Два мороза».	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1683060179789996696">https://yandex.ru/video/preview/1683060179789996696</a>

14.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7079192276203366275">https://yandex.ru/video/preview/7079192276203366275</a>
15.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1683060179789996696">https://yandex.ru/video/preview/1683060179789996696</a>
16.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7079192276203366275">https://yandex.ru/video/preview/7079192276203366275</a>
17.	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	Рассказ учителя и устный опрос по технике безопасности	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18296973759486383480">https://yandex.ru/video/preview/18296973759486383480</a>
18.	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/05/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razuchivanie">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/05/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razuchivanie</a>
19.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>
20.	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>
21.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	Групповая работа	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13432480261959324772">https://yandex.ru/video/preview/13432480261959324772</a>
22.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>



23.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>
24.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14874780919573191612&amp;suggestreqid=119566628157904069291398488633241&amp;text=Беседа+о+правильном+режиме+дня.">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14874780919573191612&amp;suggestreqid=119566628157904069291398488633241&amp;text=Беседа+о+правильном+режиме+дня.</a>
25.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>
26.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>
27.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17331788080649715370">https://yandex.ru/video/preview/17331788080649715370</a>
28.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya">https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya</a>
29.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya">https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya</a>
30.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	Групповая работа	1	<a href="https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya">https://nsportal.ru/s hkola/fizkultura-i-sport/library/2021/09/30/statya-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehnike-vedeniya</a>

31.	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>
32.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12142142014142619072">https://yandex.ru/video/preview/12142142014142619072</a>
33.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	Практическое занятие	1	<a href="https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/">https://lifehacker.ru/igry-s-myachom/</a>

## 2 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	Рассказ учителя и устный опрос по технике безопасности	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram</a>
2.	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-dlya-uchashih-sya-2-klassov-4170638.html">https://infourok.ru/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-dlya-uchashih-sya-2-klassov-4170638.html</a>
3.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-dlya-uchashih-sya-2-klassov-4170638.html">https://infourok.ru/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-dlya-uchashih-sya-2-klassov-4170638.html</a>
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>

6.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
7.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://marathonec.ru/chelnochnyy-beg/">https://marathonec.ru/chelnochnyy-beg/</a>
8.	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html</a>
9.	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html</a>
10.	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html</a>
11.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.).	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/b">https://pedkopilka.ru/blogs/b</a>

	Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.			<a href="https://log67010/sportivn-ye-yestafety.html">log67010/sportivn-ye-yestafety.html</a>
12.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivn-ye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivn-ye-yestafety.html</a>
13.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivn-ye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivn-ye-yestafety.html</a>
14.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
15.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
16.	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://www.dokaball.com/trenirovki/programma-podgotovki/546-vedeniya-myacha">https://www.dokaball.com/trenirovki/programma-podgotovki/546-vedeniya-myacha</a>
17.	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зач.) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
18.	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>

	мяча. Игра по упрощенным правилам.			
19.	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
20.	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
21.	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/voliebol_obucheniye_i_sovershenstvovaniye_tekhniki_napadaushchego udara">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/voliebol_obucheniye_i_sovershenstvovaniye_tekhniki_napadaushchego udara</a>
22.	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
23.	Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html">https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html</a>
24.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html">https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html</a>
25.	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/b">https://pedkopilka.ru/blogs/b</a>

	Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.			<a href="https://log67010/sportivnye-yestafety.html">log67010/sportivnye-yestafety.html</a>
26.	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
27.	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/</a>
28.	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html">https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html</a>
29.	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
30.	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
31.	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
32.	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	Рассказ учителя и устный опрос по технике безопасности	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye-igry-dlya-detei">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye-igry-dlya-detei</a>
33.	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники	Практическое занятие	1	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/voliebol-obucheniye-i-sovershenstvovaniye">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/voliebol-obucheniye-i-sovershenstvovaniye</a>

	высокого старта. Подвижные игры.			<a href="#">tiekhniki napadai ushchiegho udara</a>
34.	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivn-ye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivn-ye-yestafety.html</a>

### 3 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	Рассказ учителя и устный опрос по технике безопасности	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram</a>
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
4.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html</a>
6.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>



	баскетболиста). Бросок мяча с места.			
7.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-razdel-basketbol-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-vedeniemyacha-339449.html</a>
8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/</a>
9.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/</a>
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/</a>
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/conspect/</a>
12.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole-4999867.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole-4999867.html</a>
13.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/tema_vedenie">https://infourok.ru/tema_vedenie</a>



				<a href="https://infourok.ru/myacha_v_basketbole-348118.htm">myacha v basketbole-348118.htm</a>
14.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole-4999867.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole-4999867.html</a>
15.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm">https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm</a>
16.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole-4999867.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-vedeniya-myacha-v-basketbole-4999867.html</a>
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	Практическое занятие	1	<a href="https://studopedia.ru/25_35541_osnovnye-stoyki-i-peredvizheniya-basketbolista.html">https://studopedia.ru/25_35541_osnovnye-stoyki-i-peredvizheniya-basketbolista.html</a>
18.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm">https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm</a>
19.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm">https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm</a>
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника защиты(техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
21.	Техника защиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-">https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-</a>

				<a href="https://infourok.ru/basketbolista-4945863.html">basketbolista-4945863.html</a>
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html">https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html</a>
23.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
24.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html">https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html</a>
25.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	Практическое занятие	1	<a href="https://studopedia.ru/25_35541_osnovnye-stoyki-i-peredvizheniya-basketbolista.html">https://studopedia.ru/25_35541_osnovnye-stoyki-i-peredvizheniya-basketbolista.html</a>
26.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. (3х3)	Практическое занятие	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752">https://yandex.ru/video/preview/10681537217736647752</a>
27.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html">https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stojki-basketbolista-4945863.html</a>

28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	Практическое занятие	1	<a href="https://studopedia.ru/25_35541_osnovnie-stoyki-i-peredvizheniya-basketbolista.html">https://studopedia.ru/25_35541_osnovnie-stoyki-i-peredvizheniya-basketbolista.html</a>
29.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stoyki-basketbolista-4945863.html">https://infourok.ru/basketbol-osnovnye-stoyki-basketbolista-4945863.html</a>
30.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч-выходы. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html">https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html</a>
31.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	Групповая работа	1	<a href="https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html">https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html</a>
32.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html">https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html</a>
33.	Ведение мяча с заданием.	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/tema-vedenie-myacha-v-basketbole-348118.htm">https://infourok.ru/tema-vedenie-myacha-v-basketbole-348118.htm</a>
34.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	Групповая работа	1	<a href="https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html">https://infourok.ru/stoyki-igrokov-i-peredacha-myacha-v-basketbole-3443440.html</a>

#### 4 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики	Рассказ учителя и устный опрос по технике безопасности	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram</a>
2.	Разновидности прыжков. Эстафеты	Практическое занятие	1	<a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/</a>
3.	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры.	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram</a>
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	Практическое занятие	1	<a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/</a>
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram</a>
6.	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости.	Практическое занятие	1	<a href="https://marathonec.ru/chelnochny-beg/">https://marathonec.ru/chelnochny-beg/</a>

7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений.	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razviti">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razviti</a>
8.	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya</a>
9.	Висы и упоры.	Практическое занятие	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html">https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html</a>
10.	Лазанья и перелазания.	Практическое занятие	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html">https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html</a>
11.	Упражнения на освоение навыков равновесия	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsionnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya</a>
12.	Игры на развитие быстроты реакции	Практическое занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://pedkopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
13.	Упражнения с набивными мячами	Практическое занятие	1	<a href="https://goodlooker.ru/uprazhnenia-">https://goodlooker.ru/uprazhnenia-</a>

				<a href="https://s-ganteljami-dlja-muzhchin.html">s-ganteljami-dlja-muzhchin.html</a>
14.	Упражнения с гантелями	Практическое занятие	1	<a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/</a>
15.	Упражнения со скакалкой	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram</a>
16.	Упражнения с волейбольными мячами	Практическое занятие	1	<a href="https://marathonec.ru/chelnochny-beg/">https://marathonec.ru/chelnochny-beg/</a>
17.	Упражнения с различными мячами	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsi-onnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razviti">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsi-onnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razviti</a>
18.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsi-onnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsi-onnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya</a>
19.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	Практическое занятие	1	<a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pryzhki-v-dlinu/</a>
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Практическое занятие	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsi-onnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/14/koordinatsi-onnye-sposobnosti-i-metodika-ih-razvitiya</a>

				<a href="https://sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram">sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-po-sportivnym-igram</a>
21.	Передача мяча одной рукой от плеча.	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
22.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
23.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/</a>
24.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html">https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html</a>
25.	Эстафеты с мячом	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
26.	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
27.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html</a>
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	Практическое занятие	1	<a href="https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey">https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey</a>
29.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	Практическое занятие	1	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/volieibol">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/volieibol</a>

				<a href="#"><u>obucheniie i sovi ershiensstvovaniie tiekhniki napada ushchiegho udara</u></a>
30.	Учебная игра в пионербол	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html"><u>https://ped- kopilka.ru/blogs/b log67010/sportivn ye-yestafety.html</u></a>
31.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html"><u>https://ped- kopilka.ru/blogs/b log67010/sportivn ye-yestafety.html</u></a>
32.	Игры на совершенствование метаний	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/conspect/"><u>https://resh.edu.ru /subject/lesson/517 1/conspect/</u></a>
33.	Игры на развитие координации движений	Практическое занятие	1	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-uprazhneniy-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-igri-v-voleybole-1837820.html"><u>https://infourok.r u/razrabotka- uprazhneniy-dlya- sovershenstvovani ya-tehniki-igri-v- voleybole- 1837820.html</u></a>
34.	Игры и эстафеты	Практическое занятие	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html"><u>https://ped- kopilka.ru/blogs/b log67010/sportivn ye-yestafety.html</u></a>

#### **Учет рабочей программы воспитания**

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», направлена на укрепление здоровья и развития физических качеств, а так же их совершенствование.