

Администрация  
городского округа Солнечногорск Московской области  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛУНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ИНН 5044019216 ОГРН 1035008858499 141580 Московская область, п. Лунево, школа  
телефон 8-496-266-53-30 e-mail: lunevo.school@mail.ru сайт: lunevo-school.ru

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2021 г. Председатель ШМО <i>М.Г. Горелова</i>	Заместитель директора по УВР <i>Л.Г. Казакова</i> Л.Г. Казакова « <u>31</u> » <u>08</u> 2021 г.	Директор школы <i>Д.В. Гриоков</i> Д.В. Гриоков « <u>31</u> » <u>08</u> 2021 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**«Планета спорт»  
(спортивное направление)**

**1–4 классы**

Составители:

Горелова М.Г.  
(высшая квалификационная  
категория),  
Васильев А.С.  
(первая квалификационная  
категория)  
Князев М.И.

Лунево

2021

## **Пояснительная записка**

**Программа составлена на основе:**

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;  
-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Планета спорт» формирует общие умения и навыки у учащихся, т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

### **Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

#### **Место внеурочно деятельности в плане школы**

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч. Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

#### **Общая характеристика подвижных игр**

**Сюжетные игры.** Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, шуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

**Бессюжетные игры.** Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием

сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

**Игровые упражнения.** Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

**Игры с мячом.** Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. *Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

***уметь:***

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

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА**

### **1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**3. Подвижные игры с мячом.** Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

### **4. Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Бездомный заяц».

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Падающая палка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Весёлая скакалка» и т.д.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА**

### **1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. **Подвижные игры с мячом.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, и т.д.)

4. **Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. **Занимательные игры.**

*Игры на развитие внимания:* «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение».

*Игры на координацию движений:* «Охотники и утки», «Игра с мячом».

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Падающая палка», «Бездомный заяц», «Пионербол двумя мячами».

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 и 4 КЛАССОВ

1. **Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия).** Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. **Подвижные игры без мячей.**

*Игры на развитие внимания:* «Третий лишний», «Запрещенное движение».

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Хвостики».

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Падающая палка».

3. **Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами.

4. **Спортивные и подвижные игры с мячами.** «Бомбардировка» (правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Пионербол» (правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи и т.д.)

5. **Соревнования.** Проведение соревнований по различным видам: пионербол, перестрелка и вывоз детей на массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжня – России».



На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. В третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

**Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

**1 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Планета спорт» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2021-2022 учебный год**  
**33 часа (1 раз в неделю)**  
**1 класс «А»**  
**Педагог Горелова М.Г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	06.09	Беседа по Т.Б.. Знакомство с правилами подвижных игр.	1
2	13.09	Подвижные игры «Вышибалы с мячом», «Попади в цель».	1
3	20.09	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1
4	27.09	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
5	11.10	Сила нужна каждому.«Перетягивание каната»	1
6	18.10	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Весёлые эстафеты».	1
7	25.10	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
8	01.11	Ловкий и быстрый. Подвижные игры «Командные салки».	1
9	08.11	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет».	1
10	22.11	Подвижная игра «Третий лишний».	1
11	29.11	Скакалочка - выручалочка. Подвижна игра «Рыбак и рыбки».	1
12	06.12	Подвижная игра «Волк во рву».	1
13	13.12	Подвижная игра «Хвостики».	1
14	20.12	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
15	27.12	Ловкий и умелый. «Падающая палка»	1
16	10.01	Подвижные игры «Командные салочки», «Третий лишний».	1
17	17.01	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
18	24.01	Подвижные эстафеты с мячами.	1
19	31.01	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1
20	07.02	Подвижные игры «Волк во рву», «Хвостики».	1
21	14.02	Подвижная игра «Разгрузка арбузов».	1
22	28.02	Подвижная игра «Салки».	1
23	07.03	Весёлые эстафеты с элементами челночного бега.	1
24	14.03	Подвижная игра «Мороз – Красный нос».	1
25	21.03	Сила нужна каждому. «Перетягивание каната»	1
26	28.03	Подвижная игра «Бой петухов».	1
27	11.04	Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
28	18.04	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Колдунчики».	1
29	25.04	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
30	02.05	Подвижная игра «Волк во рву».	1
31	16.05	Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Колдунчики».	1
32	23.05	Подвижные весёлые эстафеты с мячами.	1
33	Резервный день	Подвижные игры «Собачки», «Третий лишний».	1

**2 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Планета спорт» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2021-2022 учебный год**  
**34 часа (1 раз в неделю)**  
**2 класс «А»**  
**Педагог Горелова М.Г.**

<b>№ п\п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	01.09	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1
2	08.09	Подвижная игра «Салочки с мячом».	1
3	15.09	Подвижные игры «Хвостики», «Волк во рву».	1
4	22.09	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
5	29.09	Подвижная игра «Третий лишний».	1
6	13.10	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Колдунчики», «Хвостики».	1
7	20.10	Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
8	27.10	Подвижные игры «Командные салки».	1
9	03.11	Развитие быстроты. Подвижные эстафеты.	1
10	10.11	Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
11	24.11	Инструктаж по Т.Б. Перетягивание каната.	1
12	01.12	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
13	08.12	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
14	15.12	Подвижные игры «Охотники и утки с двумя мячами».	1
15	22.12	Игра на ловкость с гимнастическими палками.	1
16	29.12	Подвижная игра «Третий лишний».	1
17	12.01	Спортивная игра «Флорбол»	1
18	19.01	Подвижная игра «Веер» с баскетбольными мячами.	1
19	26.01	Игровые и соревновательные упражнения с футбольными мячами «Боулинг».	1
20	02.02	Подвижные эстафеты с мячами.	1
21	09.02	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
22	16.02	Подвижная игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
23	02.03	Инструктаж по Т.Б. Развиваем силу. Подвижная игра «Борьба на поясах».	1
24	09.16	Подвижная игра «Бигбол».	1
25	16.03	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1
26	23.03	Подвижные игры «Волк во рву», «Хвостики».	1
27	30.03	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
28	13.04	Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Командные эстафеты».	1
29	20.04	Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1

30	27.04	Развитие реакции. Подвижная игра «Боулинг» с футбольными мячами.	1
31	04.05	Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами и фишками.	1
32	11.05	Подвижные игры «Падающая палка».	1
33	18.05	Подвижные игры «Третий лишний».	1
34	25.05	Спортивная игра «Мини-футбол».	1

**2 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Планета спорт» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2021-2022 учебный год**  
**65 часа (2 раза в неделю)**  
**2 класс «В»**  
**Педагог Князев М.И.**

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	03.09	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. Подвижная игра «Быстро по местам».	1
2	06.09	Подвижная игра «Третий лишний».	1
3	10.09	Подвижные игры «Море волнуется раз!», «Волк во рву».	1
4	13.09	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
5	17.09	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
6	20.09	Подвижная игра «Хвостики».	1
7	24.09	Спортивная игра «Флорбол».	1
8	27.09	Подвижные игры Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
9	01.10	Развитие быстроты. Перетягивание каната. Подвижные эстафеты.	1
10	11.10	Инструктаж по Т.Б . Спортивная игра «Ручной мяч».	1
11	15.10	Подвижная игра «Невод».	1
12	18.10	Спортивная игра «Флорбол».	1
13	22.10	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
14	25.10	Подвижные игры «Охотники и утки».	1
15	29.10	Игра на ловкость с гимнастическими палками.	1
16	01.11	Подвижная игра «Веер» с баскетбольными мячами.	1
17	05.11	Спортивная игра «Баскетбол».	1
18	08.11	Спортивная игра «Флорбол».	1
19	12.11	Подвижная игра «Бой петухов».	1
20	22.11	Инструктаж по Т.Б .Подвижная игра «Перестрелка с двумя мячами».	1
21	26.11	Спортивная игра «Флорбол».	1

22	29.11	Подвижная игра «Салки с мячами».	1
23	03.12	Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
24	06.12	Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
25	10.12	Подвижная игра «Бигбол».	1
26	13.12	Подвижные игры «Крестики-нолики» с оручами и фишками.	1
27	17.12	Подвижная игра «Командные салочки».	1
28	20.12	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
29	24.12	Подвижные игры «Падающая палка».	1
30	27.12	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
31	10.01	Инструктаж по Т.Б. Прыжки через скакалку различными способами.	1
32	14.01	Подвижные игры «Третий лишний».	1
33	17.01	Спортивная игра «Баскетбол».	1
34	21.01	Развитие быстроты. Подвижные эстафеты.	1
35	24.01	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1
36	28.01	Подвижные игры «Море волнуется раз!», «Волк во рву».	1
37	31.01	Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
38	04.02	Подвижная игра «Удочка».	1
39	07.02	Подвижная игра «Бигбол».	1
40	11.02	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Колдунчики», «Хвостики».	1
41	14.02	Спортивная игра «Флорбол».	1
42	18.02	Подвижные игры «Командные салки».	1
43	28.02	Развитие быстроты. Подвижные эстафеты.	1
44	04.03	Подвижные игры «Вышибалы».	1
45	07.03	Подвижная игра «Удочка».	1
46	11.03	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
47	14.03	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
48	18.03	Подвижная игра «Море волнуется Раз!».	1
49	21.03	Игра на ловкость с гимнастическими палками.	1
50	25.03	Подвижная игра «Третий лишний».	1
51	28.03	Спортивная игра «Флорбол»	1
52	01.04	Подвижная игра «Веер» с баскетбольными мячами.	1
53	11.04	Инструктаж по Т.Б. Игровые и соревновательные упражнения с футбольными мячами «Боулинг».	1
54	15.04	Подвижные эстафеты с мячами.	1
55	18.04	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
56	22.04	Подвижная игра «Эстафета зверей».	1
57	25.04	Инструктаж по Т.Б. Развиваем силу. Подвижная игра «Борьба на поясах».	1
58	29.04	Подвижная игра «Невод».	1
59	06.05	Подвижная игра «Бигбол».	1
60	13.05	Подвижные игры «Охотники и утки», «Хвостики».	1
61	16.05	Спортивная игра «Флорбол».	1
62	20.05	Подвижная игра «Перестрелка».	1
63	23.05	Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами и фишками.	1
64	27.05	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
65	Резервный	Подвижная игра «Бег сороконожек».	1

	день	
--	------	--

**3 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Планета спорт» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2021-2022 учебный год.**  
**3 класс «А» (34 час.)**  
**Педагог Горелова М.Г.**

<b>№ п\п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2		Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
3		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
4		Подвижная игра «Хвостики».	1
5		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
6		Спортивная игра «Флорбол».	1
7		Подвижная игра «Пионербол с 4-мя мячами».	1
8		Подвижная игра «Падающая палка».	1
9		Подвижные эстафеты с элементами бега с предметами.	1
10		Подвижная игра «Перестрелка с двумя мячами».	1
11		Спортивная игра «Баскетбол».	1
12		Подвижная игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
13		Подвижная игра «Перестрелка».	1
14		Подвижные игры «Командные салочки».	1
15		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
16		Подвижная игра «Пионербол»	1
17		Подвижная игра «Хвостики».	1
18		Подвижная игра «Пионербол» с 5-ю мячами.	1
19		Спортивная игра «Флорбол».	1
20		Подвижная игра «Пионербол» (классический).	1
21		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
22		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
23		Подвижные эстафеты с мячами.	1
24		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25		Спортивная игра «Флорбол».	1
26		Подвижные игры «Командные салочки».	1
27		Подвижная игра «Пионербол»	1
28		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
29		Подвижная игра «Перестрелка»	1
30		Спортивная игра «Баскетбол».	1
31		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
32		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
33		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1

34		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
Итого:			34 часа

**3 класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Планета спорт» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2021-2022 учебный год.**  
**3 класс «В» (67 час. 2 раза в неделю)**  
**Педагог Горелова М.Г..**

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2		Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
3		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
4		Подвижная игра «Хвостики».	1
5		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
6		Спортивная игра «Флорбол».	1
7		Подвижная игра «Пионербол с 4-мя мячами».	1
8		Подвижная игра «Падающая палка».	1
9		Подвижные эстафеты с элементами бега с предметами.	1
10		Подвижная игра «Перестрелка с двумя мячами».	1
11		Спортивная игра «Баскетбол».	1
12		Подвижная игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
13		Подвижная игра «Перестрелка».	1
14		Подвижные игры «Командные салочки».	1
15		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
16		Подвижная игра «Пионербол»	1
17		Подвижная игра «Хвостики».	1
18		Подвижная игра «Пионербол» с 5-ю мячами.	1
19		Спортивная игра «Флорбол».	1
20		Подвижная игра «Пионербол» (классический).	1
21		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
22		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
23		Подвижные эстафеты с мячами.	1
24		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25		Спортивная игра «Флорбол».	1
26		Подвижные игры «Командные салочки».	1
27		Подвижная игра «Пионербол»	1
28		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
29		Подвижная игра «Перестрелка»	1
30		Спортивная игра «Баскетбол».	1
31		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
32		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1

33		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
34		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
35		Подвижная игра «Перестрелка».	1
36		Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
37		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
38		Подвижная игра «Хвостики».	1
39		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
40		Спортивная игра «Флорбол».	1
41		Подвижная игра «Пионербол с 4-мя мячами».	1
42		Подвижная игра «Падающая палка».	1
43		Подвижные эстафеты с элементами бега с предметами.	1
44		Подвижная игра «Перестрелка с двумя мячами».	1
45		Спортивная игра «Баскетбол».	1
46		Подвижная игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
47		Подвижная игра «Перестрелка».	1
48		Подвижные игры «Командные салочки».	1
49		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
50		Подвижная игра «Пионербол»	1
51		Подвижная игра «Хвостики».	1
52		Подвижная игра «Пионербол» с 5-ю мячами.	1
53		Спортивная игра «Флорбол».	1
54		Подвижная игра «Пионербол» (классический).	1
55		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
56		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
57		Подвижные эстафеты с мячами.	1
58		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
59		Спортивная игра «Флорбол».	1
60		Подвижные игры «Командные салочки».	1
61		Подвижная игра «Пионербол»	1
62		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
63		Подвижная игра «Перестрелка»	1
64		Спортивная игра «Баскетбол».	1
65		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
66		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
67		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1

**4 класс**

**Календарно-тематическое планирование  
учебного курса «Планета спорт» (в рамках внеурочной деятельности)  
на 2021-2022 учебный год.**

**4 класс «Б» (34 час. 1 раз в неделю)**

**4 класс «Б»**

**Педагог Горелова М.Г.**

<b>№ п\п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр. Подвижная игра «Перестрелка».	1



2		Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
3		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
4		Подвижная игра «Хвостики».	1
5		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
6		Спортивная игра «Флорбол».	1
7		Подвижная игра «Пионербол с 4-мя мячами».	1
8		Подвижная игра «Падающая палка».	1
9		Подвижные эстафеты с элементами бега с предметами.	1
10		Подвижная игра «Перестрелка с двумя мячами».	1
11		Спортивная игра «Баскетбол».	1
12		Подвижная игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
13		Подвижная игра «Перестрелка».	1
14		Подвижные игры «Командные салочки».	1
15		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
16		Подвижная игра «Пионербол»	1
17		Подвижная игра «Хвостики».	1
18		Подвижная игра «Пионербол» с 5-ю мячами.	1
19		Спортивная игра «Флорбол».	1
20		Подвижная игра «Пионербол» (классический).	1
21		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
22		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
23		Подвижные эстафеты с мячами.	1
24		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25		Спортивная игра «Флорбол».	1
26		Подвижные игры «Командные салочки».	1
27		Подвижная игра «Пионербол»	1
28		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
29		Подвижная игра «Перестрелка»	1
30		Спортивная игра «Баскетбол».	1
31		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
32		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
33		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
34		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1

#### 4 класс

**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Планета спорт» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2021-2022 учебный год.**  
**4 класс «А» (67 час. 2 раза в неделю)**  
**Педагог Горелова М.Г..**

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1

	Подвижная игра «Перестрелка».	
2	Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
3	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
4	Подвижная игра «Хвостики».	1
5	Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
6	Спортивная игра «Флорбол».	1
7	Подвижная игра «Пионербол с 4-мя мячами».	1
8	Подвижная игра «Падающая палка».	1
9	Подвижные эстафеты с элементами бега с предметами.	1
10	Подвижная игра «Перестрелка с двумя мячами».	1
11	Спортивная игра «Баскетбол».	1
12	Подвижная игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
13	Подвижная игра «Перестрелка».	1
14	Подвижные игры «Командные салочки».	1
15	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
16	Подвижная игра «Пионербол»	1
17	Подвижная игра «Хвостики».	1
18	Подвижная игра «Пионербол» с 5-ю мячами.	1
19	Спортивная игра «Флорбол».	1
20	Подвижная игра «Пионербол» (классический).	1
21	Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
22	Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
23	Подвижные эстафеты с мячами.	1
24	Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25	Спортивная игра «Флорбол».	1
26	Подвижные игры «Командные салочки».	1
27	Подвижная игра «Пионербол»	1
28	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
29	Подвижная игра «Перестрелка»	1
30	Спортивная игра «Баскетбол».	1
31	Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
32	Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
33	Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
34	Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
35	Подвижная игра «Перестрелка».	1
36	Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	1
37	Спортивная игра «Мини-футбол».	1
38	Подвижная игра «Хвостики».	1
39	Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
40	Спортивная игра «Флорбол».	1
41	Подвижная игра «Пионербол с 4-мя мячами».	1
42	Подвижная игра «Падающая палка».	1
43	Подвижные эстафеты с элементами бега с предметами.	1
44	Подвижная игра «Перестрелка с двумя мячами».	1

45		Спортивная игра «Баскетбол».	1
46		Подвижная игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	1
47		Подвижная игра «Перестрелка».	1
48		Подвижные игры «Командные салочки».	1
49		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
50		Подвижная игра «Пионербол»	1
51		Подвижная игра «Хвостики».	1
52		Подвижная игра «Пионербол» с 5-ю мячами.	1
53		Спортивная игра «Флорбол».	1
54		Подвижная игра «Пионербол» (классический).	1
55		Подвижная игра «Пионербол» (классический)	1
56		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1
57		Подвижные эстафеты с мячами.	1
58		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
59		Спортивная игра «Флорбол».	1
60		Подвижные игры «Командные салочки».	1
61		Подвижная игра «Пионербол»	1
62		Спортивная игра «Мини-футбол».	1
63		Подвижная игра «Перестрелка»	1
64		Спортивная игра «Баскетбол».	1
65		Подвижные эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
66		Подвижная игра «Крестики-нолики» с обручами.	1
67		Подвижная игра «Охотники и утки» двумя мячами.	1

