

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
Син /Т.С. Строкова
«02» 09 2020 г.

Директор МАОУ СОШ №1 г. Ишима
Долженко /Н.Л. Долженко
«02» 09 2020г.



Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 4
«01» 09 2020г.

Программа курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Возраст участников: 1 - 4 класс

Срок реализации: 1 год

Количество часов 1 класс – 33ч.

Количество часов – 34 ч.

г. Ишим, 2020

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультура, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- ✓ *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выпускник научится:

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- ✓ *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- ✓ *выполнять базовую технику самбо;*
- ✓ *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
- ✓ *плавать, в том числе спортивными способами;*
- ✓ *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

2. Содержание курса

Раздел I. Теоретическая часть (4 ч.)

Знания о физической культуре.

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спортивном зале и на улице.

Гигиена спортсмена. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по легкой атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физической нагрузки. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки для подготовки организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за состоянием здоровья. Измерение ЧСС.

Раздел II. Практическая часть (30 ч.)

Физическое совершенствование.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Спортивные игры.

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

Баскетбол. Основные правила игры. Перемещения. Стойки. Ведение мяча. Передачи. Бросок. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры на материале легкой атлетики

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.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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_минутный бег.

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. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

«Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики

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.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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.

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); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Подвижные игры на материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Подвижные игры на материале спортивных игр:

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

На занятиях используются следующие виды внеурочной деятельности: словесная, игровая, спортивно- оздоровительная, проектная, познавательная.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Игры «Шишки-желуди-орехи», «Невод». | 1 |
| 2 | Бег на короткую дистанцию. 30 м. Игра «Невод». | 1 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин. Игра «Пустое место». | 1 |
| 4 | Смешанные передвижения до 1 км. Игра «Космонавты». | 1 |
| 5 | Игра - эстафета «Встречная эстафета» | 1 |
| 6 | Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления» | 1 |
| 7 | Прыжки в длину. Игра «Заяц без дома». | 1 |
| 8 | Метание мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 9 | Техника безопасности на занятиях с элементами гимнастики (акробатики) Акробатика. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 10 | Акробатика. Игра «Догонялки на марше» | 1 |
| 11 | Акробатика. Игра «Защищенное движение». | 1 |
| 12 | Акробатика. Игры «Эстафета зверей» | 1 |
| 13 | Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 14 | Акробатика. Игры «Волна» | 1 |
| 15 | Акробатика. «Волк во рву» | 1 |
| 16 | Акробатика. «Посадка картофеля». | 1 |
| 17 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра «За мной». | 1 |
| 18 | Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 19 | Одновременный ход. Игра «Слалом». | 1 |
| 20 | Повороты переступанием на месте | 1 |

| | | |
|-------|---|----|
| 21 | Игры на лыжах «Проехать через ворота» | 1 |
| 22 | Игры на лыжах | 1 |
| 23 | Подъемы. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». | 1 |
| 24 | Спуски. Игра «Держи дистанцию» | 1 |
| 25 | Игры на воздухе с использованием лыж, санок. | 1 |
| 26 | Игры на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 27 | Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 28 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 29 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 30 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| 31 | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «разведчики, часовые» | 1 |
| 32 | Баскетбол. Передачи мяча в парах | 1 |
| 33 | Игры с использованием мячей разного размера. | 1 |
| Итого | | 33 |

2 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игры «Охотники и зайцы», «Кто догонит». | 1 |
| 2 | Бег на короткую дистанцию. 30м. Игра «Цепи кованные» | 1 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 6 мин.Игра «Пустое место». | 1 |
| 4 | Кроссовый бег. Игра «Космонавты». | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. Игра –эстафета «Встречная эстафета» | 1 |
| 6 | Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления» | 1 |
| 7 | Прыжки в длину. Игра «Заяц без дома». | 1 |
| 8 | Метание на дальность Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 9 | Техника безопасности на занятиях с элементами гимнастики (акробатики) Акробатика. Упражнения в парах на развитие гибкости. | 1 |
| 10 | Акробатика. Игра «Догонялки на марше» | 1 |
| 11 | Акробатика. Игра «Защищенное движение». | 1 |

| | | |
|-------|---|----|
| 12 | Акробатика. Игры «Эстафета зверей» | 1 |
| 13 | Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 14 | Акробатика. Игры «Волна» | 1 |
| 15 | Акробатика. «Волк во рву» | 1 |
| 16 | Акробатические связки. | 1 |
| 17 | Акробатические связки. | 1 |
| 18 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра «За мной». | 1 |
| 19 | Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 20 | Одновременный ход. Игра «Слалом». | 1 |
| 21 | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 22 | Игры на лыжах «Проехать через ворота» | 1 |
| 23 | Игры на лыжах | 1 |
| 24 | Подъемы. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». | 1 |
| 25 | Спуски. Игра «Держи дистанцию» | 1 |
| 26 | Игры на воздухе с использованием лыж, санок. | 1 |
| 27 | Игры на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 28 | Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 29 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 30 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 31 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| 32 | Баскетбол Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 33 | Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 |
| 34 | Игры с использованием мячей разного размера. | 1 |
| Итого | | 34 |

3 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игра «Салки» | 1 |
| 2 | Бег на короткую дистанцию. 30м. Игра «Выше ноги от земли» | 1 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 7 мин. Игра «Пустое место». | 1 |
| 4 | Кроссовый бег. Игра «Космонавты». | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. Игра –эстафета «Встречная эстафета» | 1 |
| 6 | Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления» | 1 |
| 7 | Прыжки в длину. Игра «Заяц без дома». | 1 |
| 8 | Метание на дальность Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 9 | Техника безопасности на занятиях с элементами гимнастики (акробатики) Акробатика. Упражнения в парах на развитие гибкости. | 1 |
| 10 | Акробатика. Игра «Догонялки на марше» | 1 |
| 11 | Акробатика. Игра «Защищенное движение». | 1 |
| 12 | Акробатика. Игры «Эстафета зверей» | 1 |
| 13 | Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 14 | Акробатика. Игры «Волна» | 1 |
| 15 | Акробатика. «Волк во рву» | 1 |
| 16 | Акробатические связки. | 1 |
| 17 | Акробатические связки. | 1 |
| 18 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра «Два мороза». | 1 |
| 19 | Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 20 | Одновременный ход. Игра «Слалом». | 1 |
| 21 | Повороты переступанием на месте | 1 |

| | | |
|-------|---|----|
| | | |
| 22 | Игры на лыжах «Проехать через ворота» | 1 |
| 23 | Игры на лыжах | 1 |
| 24 | Подъемы. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». | 1 |
| 25 | Спуски. Игра «Держи дистанцию» | 1 |
| 26 | Игры на воздухе с использованием лыж, санок. | 1 |
| 27 | Игры на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 28 | Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Свободное движение» | 1 |
| 29 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 30 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 31 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| 32 | Баскетбол Броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 33 | Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 |
| 34 | Игры с использованием мячей разного размера. | 1 |
| Итого | | 34 |

4 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 2 | Бег на короткую дистанцию. 30м. Игра «Выше ноги от земли» | 1 |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 7 мин. Игра «Пустое место». | 1 |
| 4 | Кроссовый бег. Игра «Космонавты». | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. Игра –эстафета «Встречная эстафета» | 1 |
| 6 | Прыжки и многоскоки. Игра «Защита укрепления» | 1 |
| 7 | Прыжки в длину. Игра «Заяц без дома». | 1 |
| 8 | Метание на дальность Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 9 | Техника безопасности на занятиях с элементами гимнастики (акробатики) Акробатика. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
| 10 | Акробатика. Упражнения на равновесие. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | Игра «Догонялки на марше» | |
| 11 | Акробатика. Игра «Защищенное движение». | 1 |
| 12 | Акробатика. Игры «Эстафета зверей» | 1 |
| 13 | Акробатика. «Белые медведи», «Космонавты» | 1 |
| 14 | Акробатика. Игры «Волна» | 1 |
| 15 | Акробатика. «Волк во рву» | 1 |
| 16 | Акробатические связки. | 1 |
| 17 | Акробатические связки. | 1 |
| 18 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Игра «Два мороза». | 1 |
| 19 | Попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |
| 20 | Одновременный ход. Игра «Слалом». | 1 |
| 21 | Повороты переступанием на месте | 1 |
| 22 | Игры на лыжах «Проехать через ворота» | 1 |
| 23 | Игры на лыжах | 1 |
| 24 | Подъемы. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». | 1 |
| 25 | Спуски. Игра «Держи дистанцию» | 1 |
| 26 | Игры на воздухе с использованием лыж, санок. | 1 |
| 27 | Игры на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 28 | Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Свободное движение» | 1 |
| 29 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 30 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 31 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом». | 1 |
| 32 | Баскетбол Броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 33 | Подвижные игры. «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 |
| 34 | Игры с использованием мячей разного размера. | 1 |

| | |
|-------|----|
| Итого | 34 |
|-------|----|