

Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей № 2
городского округа город Рыбинск Ярославской области

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Категория ВУД: занятия, направленные на удовлетворение интересов и
потребностей в творческом и физическом развитии

Возраст учащихся: 7-11 лет

Сроки реализации программы: 4 лет

Количество часов: 135

Разработчик: Мицик Юлия Ивановна,
учитель физической культуры

Рыбинск

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов «Физкультура и спорт». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ). Данная рабочая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и содержит в своей основе подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные навыки и умения, у них вырабатывается смелость, воля, находчивость, наблюдательность, сообразительность. Игры способствуют укреплению здоровья и развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Посредством игры ребенок удовлетворяет свою потребность в движении, получает положительные эмоции, учится коллективным действиям и взаимоотношениям с окружающими. В начальной школе игровой метод занимает ведущее место и приобретает характер универсального метода физического воспитания. Подвижные и спортивные игры тесно связаны между собой. **Спортивные игры** - это высшая ступень развития подвижных игр. Спортивные игры отличаются от подвижных игр более сложными и едиными правилами, а также наличием специальных технических и тактических приемов. Применение подготовительных подвижных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода от подвижных к спортивным играм и содействует наилучшему овладению техникой и тактикой спортивных игр.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р
3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)
6. Информационно-методическое письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ – 1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования
7. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения лицей №2, утвержденной приказом от 06.09.2022 №345 .

Цель программы:

создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья занимающихся, через игровую деятельность.

Задачи программы:

- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование навыков самостоятельной работы.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- развитие внимания, мышления.
- формирование активного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование сознательного выполнения двигательных действий и соблюдения правил игры;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств личности.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшение двигательной активности и увеличение статической нагрузки влечет за собой снижение работоспособности, снижение уровня физического развития, повышение утомляемости и ухудшение здоровья детей. **Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия подвижными и спортивными играми способствуют повышению двигательной активности школьников, снимают утомление, улучшают настроение, имеют оздоровительную ценность и способствуют формированию гармонически развитой и активной личности. **Отличительной особенностью** данной программы является сочетание подвижных игр с элементами спортивных игр, а также постепенный переход от подвижных игр к спортивным.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-4 классов.

Сроки реализации: программа рассчитана 1 час в неделю, что 1 классе при 33 учебных неделях составляет 33 часа в год, во 2-4 классах при 34 учебных неделях составляет 34 часа в год.

Формы и режим занятий: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале школы или на школьной спортивной площадке (в зависимости от погодных условий).

Формы контроля: на занятиях по внеурочной деятельности используется текущий и оперативный контроль. Большое внимание в процессе занятий уделяется развитию навыков самоконтроля: умение контролировать свое самочувствие, умение контролировать свое поведение, умение при выполнении упражнений находить ошибки в своих действиях и их исправлять.

В процессе занятий контролируется уровень нагрузки, правильность выполнения учащимися упражнений и заданий, умение понимать и соблюдать правила игры, умение

контролировать свои эмоции и соблюдать дисциплину, умение выполнять требования техники безопасности, умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, степень освоения сложных двигательных действий и теоретических сведений, функциональное состояние занимающихся. Контроль осуществляется через визуальное наблюдение, измерение частоты сердечных сокращений, устный опрос учащихся, наводящие вопросы, подведение итогов игры или занятия.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом Рабочей программы воспитания лица №2. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Планируемые результаты реализации программы

Учащиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно организовывать и проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

Получат возможности узнать:

- об истории развития подвижных и спортивных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, сердечно-сосудистой системе, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

1.Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2.Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.

3.Познавательные УУД (дети освоят):

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;

4.Коммуникативные УУД (дети научатся):

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Образовательные результаты внеурочной деятельности

1-УРОВЕНЬ - Приобретение школьниками знаний о физической культуре и спорте, о значении спорта в жизни человека, расширение кругозора. Формой достижения результата можно считать – полученные знания о подвижных играх, об истории возникновения и развития спортивных игр, о правилах игр.

2-УРОВЕНЬ - Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, комфортное состояние в команде, толерантного отношения к участникам команды, класса. Формой достижения результата можно считать – формирование представления о здоровом образе жизни, создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников.

3-УРОВЕНЬ- Самостоятельная организация и проведение занятий. Формой достижения результата можно считать – самостоятельную организацию и проведение подвижных игр учащимися на переменах, активное участие в организации и проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

Тематический план:

№	Наименование раздела	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре и спорте	1	1	1	1
2.	Подвижные игры	26	21	15	9
3.	Элементы спортивных игр:				
3.1	Волейбол		2	6	6
3.2	Баскетбол		2	4	6
3.3	Футбол		2	2	6
4.	Физическое совершенствование	6	6	6	6
	Всего часов:	33	34	34	34

Содержание программы:

Наименование раздела	Содержание раздела	Виды деятельности	Формы организации
Знания о физической культуре и спорте	Знания о здоровом образе жизни, значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, история возникновения мяча,	Получают представление о здоровом образе жизни, об истории	Беседа, доклад

	история возникновения и развития спортивных и подвижных игр, правила поведения на занятиях и предупреждения травматизма, личная гигиена при занятиях физическими упражнениями, система дыхания, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, нарушение осанки, способы самоконтроля.	спортивных и подвижных игр, о правилах поведения на занятиях, о способах самоконтроля, правилах личной гигиены и т.д.	
Подвижные игры	Игры с бегом, прыжками, метаниями, игры с мячом, игры на развитие внимания, игры, развивающие навыки волевой регуляции, игры для снятия эмоционального напряжения, игры для развития быстроты, силы, ловкости, эстафеты.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Практически е занятия
Элементы спортивных игр	Волейбол: стойка и передвижения игрока, упражнения «школы мяча», передача и ловля мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача мяча. Баскетбол: стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча на месте и в движении, бросок мяча, бросок мяча в кольцо, ведение мяча. Футбол: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности, проявляют положительные качества личности и управляют своими	Практически е занятия

		эмоциями в различных ситуациях и условиях;	
Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, специальные беговые упражнения, прыжки, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, упражнения на осанку, упражнения со скакалкой, гимнастические упражнения.	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Практические занятия

Тематическое планирование для 1 класса

№	Основное содержание занятий	ЦОР
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры «Совушка», «Карлики и великаны», «К своим флажкам».	https://uchitelya.com/fizkultura/
2.	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», «Пустое место».	
3.	Подвижные игры с мячом: «Мяч капитану», «Гонка мячей», «Охотники и утки».	
4.	Подвижные игры с бегом и прыжками: «Через ручеек», «Гигантские шаги», «Бездомный заяц».	
5.	Подвижные игры со скакалкой: «Удочка», «Хвостики», «Бег в упряжках».	
6.	Подвижные игры с бегом: «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Космонавты».	
7.	Подвижные игры: «Самый меткий», «Попади в кольцо», «Метко в цель».	
8.	Эстафеты с бегом и прыжками.	
9.	Правила личной гигиены. Игры: «Проверь себя», «Вышибаловка».	
10.	Игры на развитие быстроты: «Стрелки», «Пустое место», «Салки», «Круговая охота».	
11.	Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы»,	

	«Кто дальше», «Цапля и лягушки».	
12.	Подвижные игры: «Два мороза», «Городки», «Третий лишний».	
13.	Режим дня школьника. Игра «Муравейник».	
14.	Подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись неслышно», «Кто самый ловкий».	
15.	Игры с мячом: «Горячая картошка», «Белки и собачка», «Попади в обруч»	
16.	Игры на развитие внимания: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	
17.	Игры с мячом: «Играй, играй - мяч не теряй», «Гонка мячей», «Салки с мячом».	
18.	Эстафеты с мячом.	
19.	Подвижные игры: «Попади в цель», «Съедобное - несъедобное», «Не урони».	
20.	Подвижные игры: «Пятнашки с домиком», «Паровозик», «Прокати мяч».	
21.	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	
22.	Игры на развитие внимания: «Делай так, как делаю я», «Лови – не лови», «Запрещенное движение».	
23.	Игры на развитие внимания: «Коршун», «Ушки на макушке», «Волшебное число»,	
24.	Игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения «Передай мяч», «Кот и собака», «Лови-бросай», «Дорожки»	
25.	Игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения: «Горячая картошка», «Снеговик», «Подбрось-поймай», «Платок»	
26.	Игры, развивающие навыки волевой регуляции: «Молчу – шепчу – кричу», «Замри», «Море волнуется»	
27.	Игры, развивающие навыки волевой регуляции: «Час тишины» и «Час можно», «Мяч на ступеньках»	
28.	Игры, способствующие закреплению умения общаться: «Пилка дров», «Насос», «Попади в воротца», «Лошадки»	
29.	Игры, способствующие закреплению умения общаться: «Зеркало», «Челночок», «Перебежки с выручалкой»,	
30.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки».	
31.	Подвижные игры на внимание: «Не перепутай!», «Три движения», «По свистку», «Стой спокойно».	
32.	Игры с мячом: «Подвижная цель», «Брось и догони», «Хитрый мяч».	
33.	Здоровый образ жизни. Эстафеты.	

Тематическое планирование для 2 класса

№	Основное содержание занятий	Ц О Р
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории	https://uchitelya.com/fizku

	возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Эстафеты с мячом.	Itura/
2.	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	
3.	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	
4.	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», «Пустое место», «Третий – лишний»	
5.	Занятия на развитие быстроты. Игры: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	
6.	Занятие на развитие быстроты. Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Бег в упряжках», «Салки», «Осьминог», «Успей найти партнера».	
7.	Здоровый образ жизни, значение физических упражнений для укрепления здоровья. Занятия на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игры: «Удочка», «Чехарда».	
8.	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	
9.	Занятия на развитие выносливости. Бег. Многоскоки. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	
10.	Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	
11.	Занятие на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах. Игры: «Охотники», «Хоккей».	
12.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	
13.	Занятия на развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игра: «Тяни в круг».	
14.	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	
15.	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	
16.	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».	
17.	Эстафеты с бегом и прыжками.	
18.	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	
19.	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч». Произвольная игра детей с мячом на площадке.	
20.	Занятие с баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча. Игры: «За мячом», «Попади в	

	обруч!».	
21.	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	
22.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	
23.	Знакомство с футбольным мячом. Ведение мяча ногами по прямой и между флажками на различной скорости, жонглирование мяча ногами. Игра: «Мяч в кругу».	
24.	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Мяч в кругу»	
25.	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий»	
26.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	
27.	Эстафеты с мячом.	
28.	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	
29.	Подвижные игры на развитие координации: “Борьба за мяч”, “Перестрелка”, мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	
30.	Упражнения «Школы мяча». Знакомство с игрой «пионербол». Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	
31.	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	
32.	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	
33.	Знакомство с теннисным мячом. Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч»	
34.	Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».	

Поурочное планирование для 3класса

№	Основное содержания занятий	ЦОР
1	Правила поведения на занятиях и предупреждение травматизма. Эстафеты с разными видами мячей: «Донеси – не урони», «Прокати», «Кто больше», «Попади в обруч».	https://uchitelya.com/fizkultura/
2	Знакомство с волейбальным мячом. Катание мяча, подбрасывание и ловля мяча. Игры: «Лови мяч», «Горячая картошка»	
3	Занятие с волейбальным мячом. Броски мяча в стену одной и двумя руками и ловля двумя руками. Ведение мяча. Игры: «Попади в цель», «Съедобное - несъедобное», «Не урони».	
	Подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись	

	неслышно», «Кто самый ловкий»	
5	Подвижные игры на внимание: «Не перепутай!», «Три движения», «Быстрее шаг», «Стой спокойно», «Западня»	
6	Изучение стойки волейболиста. Перемещения в стойке шагом, бегом, скачками в разных направлениях. Игра «Пятнашки в стойке волейболиста» (в пределах волейбольной площадки).	
7	Закрепление навыков правильной стойки и перемещения. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч!», «Охотники и утки».	
8	Закрепление навыков правильной стойки и перемещения. Эстафеты.	
9	Подвижные игры на реакцию: «Горячая картошка», «Колечко», «Шарик в ладони», «Съедобное - несъедобное»	
10	Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры с мячом: «Козел», «Вышибалы», «Стрелок», «Один в круге»	
11	Изучение нижней и верхней передачи. Имитация передачи. Набрасывание мяча и выполнение передачи. Игры: «Свеча», «Мяч партнеру», «Спираль».	
12	Передача мяча в парах. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями»,	
13	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Игры «Змейка с мячом», «Да или нет!»	
14	Подвижные игры: Мяч с хлопком», «Хитрый мяч», «Сторож и волк», «Попади мячом»	
15	Эстафеты с мячом.	
16	Способы самоконтроля. Подвижные игры: «Удочка», «Разведчики», «Кто дальше»	
17	Подвижные игры: Лунки», «Передай мяч»,	
18	Подвижные игры народов мира: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Хлебец», «Печки», «Скачки»	
19	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	
20	Опорно-двигательный аппарат, работа мышц при выполнении физических упражнений. Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	
21	Подача. Освоения подбрасывания мяча при подаче. Освоение ударного движения. Нижняя подача. Игры: «Подай и попади», «Снайперы».	
22	Прием подачи. Игры: «Сумей принять», «Кто лучший».	
23	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Сумей принять», «Пятнашки», «Змейка».	
24	Элементы баскетбола: передача и ловля мяча, Подвижные игры: «Мяч соседу», «Мяч по кругу»	
25	Элементы баскетбола: ведение мяча.	
26	Элементы баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди.	
27	Элементы баскетбола: бросок мяча в кольцо. Игры: «Горячая картошка», «К тебе это относится?», «Лови мяч!»	

28	Элементы футбола: остановка мяча, передача мяча. Игры: «Сумей принять», «Кто лучший!»	
29	Элементы футбола: ведение мяча, жонглирование, удары по мячу.	
30	Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Ну – ка отними!»	
31	Подвижные игры: «Точный удар», «Пингвин с мячом», «Сбей мяч», «Охотники и утки»	
32	Подвижные игры: «Мяч с притопыванием», «Призовой мяч», «Мы - самые ловкие»	
33	Эстафеты.	
34	Веселые старты «Как много видов спорта!»	

Поурочное планирование для 4класса

№	Основное содержание занятия	ЦОР
1	История возникновения и развития спортивных игр. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с мячом: «Вышибаловка», «Охотники и утки», «Сбей мяч».	https://uchitelya.com/fizkultura/
2	Осанка и профилактика её нарушений. КУ на осанку. Элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении. Игра: «Самый ловкий», «Не потеряй мяч».	
3	Элементы баскетбола: передача и ловля мяча, бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Ну-ка, отними!», «Перестрелка».	
4	Элементы баскетбола: бросок мяча в кольцо. Игра: «Самый меткий».	
5	Элементы баскетбола: ведение мяча и бросок мяча в кольцо. Игра: «Кто быстрее?», «Точно в кольцо».	
6	ОРУ с баскетбольным мячом. Мини-баскетбол.	
7	Эстафеты с элементами баскетбола.	
8	Упражнения с волейбольным мячом: «школа мяча», передача и ловля мяча в парах. Игра: «Гонка мячей», «Мяч-автомат».	
9	ОРУ в парах. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Мини-баскетбол.	
10	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Десять передач», «Переброска мячей».	
11	Элементы волейбола: стойка волейболиста, передвижения. Подвижные игры: «Круговая Охота», «Рывок».	
12	Элементы волейбола: верхняя передача мяча. Подвижные игры: «Горячая картошка», «Мяч среднему».	
13	Элементы волейбола: нижняя передача мяча. Подвижные игры: «Кто больше», «Белки-собачки».	
14	Элементы волейбола: закрепление навыков верхней и нижней передачи мяча. Подвижные игры: «Отбей мяч», «Точно в руки».	

13	Элементы волейбола: нижняя подача мяча. Игры: «Сумей подать», «Снайперы».	
14	Элементы волейбола: прием подачи. Пионербол с мячом.	
15	Подвижные игры с бегом и метанием: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Охотники и утки».	
16	Эстафеты с мячом.	
17	Подвижные игры: «Вышибаловка», «Перестрелка», «Салки с мячом».	
18	Игры на развитие внимания: «Найди отличие», «Белки, норки, соболята», «Зоркий глаз», «Зевака», «Воробьи и ласточки».	
19	Игры на развитие быстроты и ловкости: «Третий лишний», «Пустое место», «Салки».	
20	Подвижные игры и эстафеты с мячом: «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по кругу»,	
21	Игры, способствующие закреплению умения общаться: «Чужими глазами», «Плетень», «Рукопожатие», «Кружева», «Караси и щука», «Защити товарища»,	
22	Подвижные игры с мячом: «Защита укрепления», «Вышибаловка», «Мяч ловцу», «Белки-собачки».	
23	Подвижные игры: «Колдунчики», «Пятнашки с домиком», «Охотники и утки», «Перестрелка».	
24	Игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения: «Заяц без логова», «Пустое место», «Стоп!», «Добеги и убеги», «Тяни	
25	Игры, способствующие закреплению умения общаться: «Тяни-толкай», «Хвост дракона», «Мяч	
26	Игры, развивающие навыки волевой регуляции: «Летучий мяч», «Молчанка», «Два барана»,	
27	Органы дыхания и сердечно-сосудистая система. Подвижные игры с бегом и прыжками.	
28	Игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения: «Горячее место», «Сторож», «Петушиный бой», «Ива	
29	Элементы футбола: ведение и остановка мяча. Игры: «К своим флажкам», «Змейка».	
30	Элементы футбола: удары по мячу. Игры: «Точный удар», «Сбей мяч».	
31	Элементы футбола: остановка и передача мяча. Игры: «Мяч в кругу», «Квадрат».	
32	Элементы футбола: удары по воротам. Игры: «Попади в ворота», «Самый точный», «Пулный вратарь».	
33	Эстафеты с элементами футбола.	
34	Мини-футбол.	

Материально – техническое оснащение:

1. Гимнастические стенки
2. Скамейки гимнастические
3. Гимнастические коврики
4. Маты гимнастические
5. Мячи набивные 1,2,3 кг
6. Скакалки гимнастические
7. Палки гимнастические
8. Обручи гимнастические
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
10. Мячи баскетбольные
11. Мячи волейбольные
12. Мячи футбольные
13. Мячи теннисные
14. Мячи резиновые
15. Сетка волейбольная
16. Насос для накачивания мячей
17. Сетки для переноски мячей
18. Фишки и конусы для разметки
19. Фитболы
20. Аптечка медицинская

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. В.И.Лях, Учебник «Физическая культура» 1-4 класс, Москва: Просвещение, 2012 год.
3. А.Ю.Патрикеев, Подвижные игры 1-4 классы, Москва: «ВАКО», 2007.

4. Л.Б.Кофман, Настольная книга по физической культуре, Москва, 1998.
5. Ю.Д.Железняк, Программа по волейболу для ДЮСШ, Москва: Сов.спорт 2005