

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе
основного общего образования «МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 57-од
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 1-4 классов

«Подвижные игры»

**(часть учебного плана, формируемой участниками
образовательных отношений)**

Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Цель

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю:

1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

Регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитательные результаты:

приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Подвижные игры 1 класс (33 часа)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Подвижные игры на материале футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание и ловля мяча;

Подвижные игры с элементами гандбола. Начальное представление о технике передвижения игрока по площадке.

Тематическое планирование

1 класс

Подвижные игры, на материале легкой атлетики. 1 четверть (8 ч)

1ч	Урок-игра. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).
1ч	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей разучивание игры «Пятнашки», «Воробьи, вороны».
1ч	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках разучивание игры «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».
1ч	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на

	дальность, и точность игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».
1ч	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность игра «Точный расчет», «Вышибалы».
1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
1ч	Урок- игра «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка», «Класс, смирно».
1ч	Урок - игра. Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».

2 четверть.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: (8 ч)

1ч	Урок - игра. ОРУ в движении. «Тройка», «Бой петухов».
1ч	Урок - игра. ОРУ со скакалками. «Совушка», «Салки-догонялки», «
1ч	Урок - игра. ОРУ в движении. «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».
1ч	Урок - игра. ОРУ с гимнастическими палками. «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
1ч	Урок - игра. ОРУ с сопровождением музыки. «Парашютисты», «Догонялки на марше»
1ч	Урок - игра. ОРУ в движении. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Класс, смирно».
1ч	Урок - игра. ОРУ с сопровождением музыки «Увертывайся от мяча», «Смена мест».
1ч	Урок - игра. ОРУ в движении. Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!»,

Подвижные игры на материале лыжной подготовки, спортивных игр. (9ч)

1ч	Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение
1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».
1ч	Урок – игра . «Слушай сигнал», « Кто дальше?»
1ч	Урок – игра «Зарядка лыжника». Охотники и олени», «Встречная эстафета»,
1ч	Урок – игра ОРУ. «День и ночь», «Прокатись в ворота»,
1ч	Урок – игра «Кто дольше прокатится», «На буксире»,
1ч	Урок – игра «Зарядка лыжника» «Быстрый лыжник», «За мной».
1ч	Урок – игра «Змейка», «К своим палкам»
1ч	Урок – игра «Зарядка лыжника». «По местам».

4 четверть.	
Подвижных игр на материале легкой атлетики, спортивных игр (8 часов)	
1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Эстафеты. Игра «Пятнашки».
1ч	Урок - игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.
1ч	Урок - игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
1ч	Урок - игра «Пятнашки» Эстафеты..
1ч	Урок - игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.
1ч	Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты..
1ч	Урок - игра Эстафеты. Игры с использованием скакалки.
1ч	Урок - игра Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай»

Подвижные игры 2 класс (34 часов)

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи». «Невод» «Заяц без дома» «Пустое место», «Мяч соседу».

«Мышеловка». «Займи свое место». «Салки-догонялки» Русская народная игра «Горелки» «Чехарда», «Салки с домом». Эстафеты с предметами. «Веселые старты» «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Слушай сигнал», «Тише едешь – дальше будешь» «Иголочка и ниточка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «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). «Два мороза», Эстафеты, «К своим флажкам».

На материале раздела «Спортивные игры».

Футбол: остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек;

«Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: передвижения без мяча, в стойке баскетболиста, приставными шагами, правым и левым боком. «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Вызов номера», «Западня»,

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой.

Бег спиной вперед, остановка, в шаге и прыжке. По прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». «Мяч в корзину»,

Гандбол: подводящие упражнения для обучения верхних передач, передач снизу; простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите, подвижные игры элементами гандбола Игры «Попади в обруч», «Передал -садись», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Тематическое планирование 2 класс

Подвижные игры, на материале легкой атлетики. 1 четверть (8 ч)

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» (8 часа)	
1ч	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях Игры «Займи свое место». «Салки-догонялки», «Ловишка», «Точно в мишень», «Вызов номеров».
1ч	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований Разучивание игры «Кто дальше бросит». Игра «Море волнуется»
1ч	Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Охотник и зайцы». «Удочка».
1ч	Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч», «Гуси-лебеди»
1ч	Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. Игра «Чехарда», «Салки с домом».
1ч	Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч», «Гуси-лебеди»
1ч	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» Русская народная игра «Горелки»
1ч	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» «Шишки – желуди – орехи»,

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» (8 часа)	
	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползании по «пластунски».
	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц».
	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «корзиночка», «кольцо». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки»
	Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля», «Салки с домом», «День и ночь»
	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Игра «Салки с домом» Игра «Ловишки с хвостиком»
	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Игра «Салки с мячом» Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось»
	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами.
	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игрена внимание «Запрещенное движение»

Подвижные игры на материале «Лыжные гонки», элементы спортивных игр. (10 часов)	
1ч	Урок игра. Приемы закаливания. Понятие обморожение.
1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».
1ч	Урок – игра «Зарядка лыжника». «Слушай сигнал», «Кто дальше?».
1ч	Урок – игра. Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» «Зарядка лыжника». Охотники и олени», «Встречная эстафета».
1ч	Урок – игра ОРУ с лыжными палками. «День и ночь», «Прокатись в ворота».
1ч	Урок – игра Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом» «Зарядка лыжника» «Быстрый лыжник», «За мной».
1ч	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии.

	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»
1ч	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга»
1ч	Совершенствование ведения мяча в движении, по прямой, «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»
1ч	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне»

Подвижные игры спортивных игр (8 часов)	
1ч	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»
1ч	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»
1ч	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»
1ч	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине. Игры «Заяц без логова», «Удочка».
1ч	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»
1ч	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Игра «Вороны и воробьи».
1ч	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.
1ч	Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет». Игра «Пустое место»

Подвижные игры 3 класс (34 часов)

На материале лёгкой атлетики:

«Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись». Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». «Слушай сигнал», «Обезьянки», «Иголочка и ниточка» Эстафеты с предметами и без них.

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». Маскировка в колоннах», «Посадка картофеля», «Фигуры»,

На материале лыжной подготовки:

«Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах». «Лыжная подготовка»: «За мной».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Между двух огней». Волейбол: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Снайпер». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование 3 класс

Подвижные игры, на материале легкой атлетики. 3 четверть (8 ч)

	Подвижные игры на материалах лёгкой атлетики.(8 часа)
1ч	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Ноги на весу» Игра «Займи свое место».
1ч	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах. Игра «День и ночь», «Салки-догонялки»
1ч	Особенности развития физкультуры у разных народов. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Эстафеты с обручем.
1ч	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Игра «Удочка». Игра «Третий лишний»
1ч	Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок», игра «Удочка»
1ч	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи», «Охотник и зайцы».
1ч	Обучение парным упражнениям. Эстафеты с мешочком с песком.
1ч	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» «Жмурки».

Подвижные игры на материале гимнастики и спортивных игр (8 часов)	
1ч	Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Игра «Бездомный заяц»
1ч	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»
1ч	Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением. Развитие внимания, ловкости в эстафете Игра «Салки-выручалки».
1ч	Развитие ловкости в ползание «по-пластунски». Игра «Салки с домом», «Посадка картофеля» Игра «Кот и мышь»
1ч	Ведение баскетбольного мяча, правым и левым боком. Игра «Займи обруч» Игра «Кот и мышь» Игра «Прокати быстрее мяч»
1ч	Ловля и передача баскетбольного мяча в парах и тройках. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» Игра «Мышеловка»
1ч	Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячами.
1ч	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли», «Волк во рву». Игра на внимание «Класс».

Подвижные игры на материале лыжной подготовки, с элементами спортивных игр (10 часов)	
1ч	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Игра «Вышибалы», « Кто дольше прокатится».
1ч	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»Разучивание игры «Затормози до линии»
1ч	Разучивание игры «Подними предмет» посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» Повторение способов бросков и ловли малого мяча. Игра «Мяч соседу»
1ч	Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча. Повторение бросков мяча одной рукой в цель. Игра «Мяч среднему»
1ч	Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка», «Перестрелка»
1ч	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга, «По местам»
1ч	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»
1ч	Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты в бросках мяча в кольцо после ведения. Повторение передач мяча в парах. Игра «Мяч по кругу»
1ч	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне»
1ч	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»

Подвижные игры с элементами спортивных игр. (8 часов)	
1ч	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч», «Пустое место»
1ч	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо»
1ч	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»
1ч	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»
1ч	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»
1ч	ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»
1ч	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом»
1ч	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря.

Подвижные игры 4 класс (34 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка», «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Веревочка под ногами».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». «Запрещённое движение», «Быстро по местам»,

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?» «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». «Куда укачишься за два шага». «На буксире».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол». «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка». «Мяч в воздухе».

Баскетбол

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.
3. Остановка шагом по звуковому сигналу.

- 4.Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.
- 5.Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.
- 6.Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.
- 7.Бросок мяча. Двумя руками от груди. С места. Из прямого и бокового положений.
- 8.Упражнения в парах с набивными мячами.
- 9.Прыжки со скакалкой. Челночный бег.
- 10.Остановка шагом по звуковому сигналу.
- 11.Игры подготовительные к баскетболу.
- 12.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол

- 1.Стойка игрока.
- 2.Перемещение в стойке приставным шагом боком.
- 3.Перемещение лицом и спиной вперед
- 4.Передача мяча двумя руками сверху на месте.
- 5.Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.
- 6.Приём мяча двумя руками снизу.
- 7.Нижняя прямая подача.
- 8.Передача мяча над собой.
- 9.Игра в «Пионербол».
- 10.Упражнения в парах с набивными мячами.
- 11.Прыжки со скакалкой.
- 12.Игра «Удочка».
- 13.Ускорения из различных исходных упражнений.
- 14.Подвижные игры с элементами волейбола.
- 15.Передача мяча в парах через сетку.

Гандбол:

- верхний опорный бросок мяча;
- нижний опорный бросок мяча;
- бросок мяча в прыжке;
- тактико-технические приёмы защиты и нападения;
- простые технические приёмы вратаря;
- участвовать в спортивных играх с элементами гандбола

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.(8 часов)	
1ч	Правилами безопасности при разучивании элементов подвижных и спортивных игр Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка»
1ч	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» Совершенствование строевых упражнений. Игра «Охотник и зайцы», «Салки с домом», «Удочка».

1ч	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты по средствам подвижных игра «Ловишки с хвостиком».
1ч	Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Эстафеты с гимнастической палкой.
1ч	Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» «Кот и мыши» «Гуси-лебеди» «Займись свое место».
1ч	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты по средствам подвижных игра. Разучивание игры «Метатели», «Удочка», «Море волнуется»
1ч	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты по средствам подвижных игра
1ч	Обучение парным упражнениям. Эстафеты с мешочком с песком.

Подвижные игры на материале гимнастики и спортивных игр (8 часов)	
1ч	Развитие координации движений, ловкости, внимания в общеразвивающих упражнениях. «Бездомный заяц» Игра «Кот и мышь»
1ч	Перемещение в стойке баскетболиста приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось». Игра «Салки-выручалки»
1ч	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли»
1ч	Стойка игрока. Остановка шагом по звуковому сигналу. Учебная игра 3Х3. Игра на внимание «Класс» Игра «Бездомный заяц»
1ч	Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра 3Х3. Игра «Волк во рву»
1ч	Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу. Учебная игра 3Х3 Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
1ч	Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Развитие внимания, ловкости в эстафете. Игра «Прокати быстрее мяч»
1ч	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты». Игра «День и ночь» Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине.

	Подвижные игры на материале лыжной подготовки, с элементами спортивных игр (10 часов)	
	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты по средствам подвижных игр на свежем воздухе Разучивание игры «На буксире» Разучивание игры «Затормози до линии»	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание эстафет на лыжах. Игра «По местам» Игра « Кто дольше прокатится». Эстафета на лыжах	1
	Совершенствование общеразвивающие упражнений. Совершенствование различных видов торможения и поворотов Разучивание игры «Подними предмет»	1
	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Игра «Вышибалы», «Перестрелка»	1
	Совершенствование ведения баскетбольного мяча в движении, по прямой и «змейкой», «Ловишки с мячом».	1
	Совершенствование техники бросков волейбольного мяча способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»	1
	Повторение передач мяча в парах, через сетку. Игра «Мяч по кругу» Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли	1
	Совершенствование волейбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1
	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»	1
	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1

	Подвижные игры с элементы спортивных игр. (8 часов)	
	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	1
	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» Игра малой подвижности.	1
	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1
	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»	1
	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	1
	Совершенствование ведение змейкой. Игра «Море волнуется»	1
	Остановка футбольного мяча внутренней стороны стопы и внешней .Игра «Вороны и воробьи»	1
	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками.	1