

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».

<b>4 четверть.</b>	
<b>Подвижных игр на материале легкой атлетики, спортивных игр (8 часов)</b>	
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)

<b>Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» (8 часа)</b>	
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»

<b>Подвижные игры спортивных игр (8 часов)</b>	
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)

	<b>Подвижные игры на материалах лёгкой атлетики.( 8 часа)</b>
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».

<b>Подвижные игры на материале гимнастики и спортивных игр (8 часов)</b>	
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».

<b>Подвижные игры на материале лыжной подготовки, с элементами спортивных игр ( 10 часов)</b>	
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»

	<b>Подвижные игры с элементы спортивных игр. (8 часов)</b>
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 ведение 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». «Запрещенное 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

<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.(8 часов)</b>	
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.

<b>Подвижные игры на материале гимнастики и спортивных игр (8 часов)</b>	
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.

	<b>Подвижные игры на материале лыжной подготовки, с элементами спортивных игр (10 часов)</b>	
	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 дальше 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

	<b>Подвижные игры с элементы спортивных игр. (8 часов)</b>	
	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