

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.
 Асянова Д.Д.

«Согласовано»:
Заместитель директора по УВР:
 Насырова Д.З.
Протокол №1
от « 28 » августа 2023г.

«Утверждаю»:
Директор гимназии
Мунасипова Г.М.
Приказ №188
от « 28 » августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«Мы любим спорт»
для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ
2023-2024 учебный год

с.Красноусольский - 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления « Мы любим спорт» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств; развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-

чувственную сферу; воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления « Мы любим спорт»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления « Мы любим спорт» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Мы любим спорт».

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися, народные игры - 20 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие психических процессов – 6 занятий

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Тематическое планирование

1 год обучения – 33 часа

№	Тема занятия	Содержание занятия	Часы
Народные игры			
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	1
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	1
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1
Игры на развитие психических процессов			
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1
8	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	1
Подвижные игры			
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	1
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1

15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	1
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	1
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	1
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	1
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	1
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения б перемещение.	1
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	1
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	1
Спортивные игры			
27-28	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
29-30	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	1
31-32	Волейбол	Проведение игры.	1
33	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1

2 класс –(34 часа)

Содержание курса:

1. Вводное занятие. Правила по технике безопасности - 1 час.

Правила поведения во время разучивания игр.

Правила поведения во время игр с использованием спортивных снарядов.

2. Развитие координационных способностей. Игры с бегом - 6 часов.

Бег обычный, широким шагом; с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; с изменением темпа; равномерный медленный бег в сочетании с ходьбой; в разных построениях; бег на перегонки.

Игры: «Собачья конура», «Штандер», «Белка на дереве...», «Рыбаки и рыбки», «Прорыв обороны», «Выбивалы».

3. Развитие скоростных качеств. Эстафеты - 10 часов.

Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Лазание по гимнастической стенке. Бег приставным шагом, боком, скрестным шагом вперед, перекатом. Медленный бег до 2 минут, бег на перегонки, бег на скорость 10-15 минут.

Игры: «Третий лишний», «Встречная эстафета», «Перемена мест», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с мячами», «Эстафеты с переодеванием», «Эстафета с булавами», «Эстафета со скакалкой».

4. Развитие выносливости. Игра с метанием мяча - 6 часов.

Бросание и ловля мяча в парах; перебрасывание мяча через шнур; забрасывание мяча в корзину. Метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой; метание в горизонтальную и вертикальную цель.

Игры: «Игра в мяч с вызовом», «Защита укрепления», «Сбей мяч», «Всадники с мячом», «Выбери водящего», «Городки со снежками», «Собачка».

5. Развитие скоростно - силовых способностей. Игры с использованием спортивных снарядов -11 часов.

Игры с обручем, скакалкой, флажками. Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки. Упражнение для укрепления мышц спины, брюшного пресса, вытяжение позвоночника. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.

Игры: «Все на коне», «Чехорда», «Игра в мяч с хлопками», «Колдун», «Золотые ворота», «Хитрый мяч», «Звонок», «Жмурки», «Море волнуется», «Веселые старты»

Тематическое планирование

2 год обучения – 34 часа

№	Тема занятия	Содержание занятия	Часы
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	Правила поведения во время разучивания игр. Правила поведения во время игр с использованием спортивных снарядов.	1
Развитие координационных способностей. Игры с бегом - 6 часов.			
2	Бег обычный, широким шагом; с высоким подниманием колен. Игра «Собачья конура».	Развитие способности к реакции, ориентированию в пространстве и во времени. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1
3	Бег с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени. Игра «Штандер».	Развитие быстроты реакции, эмоционально-чувственной сферы. Правила игры. Проведение игры.	1
4	Бег с захлестыванием голени; с изменением темпа. Игра «Белка на дереве...».	Развитие способности к реакции, ориентированию в пространстве и во времени. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1
5	Бег равномерный медленный. Игра «Рыбаки и рыбки».	Выполнение физических упражнений, всестороннее физическое развитие. Правила игры. Проведение игры.	1
6	Бег в разных построениях; на перегонки. Игра «Прорыв обороны».	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1
7	Бег на перегонки. Игра «Выбивалы».	Бег на перегонки. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
Развитие скоростных качеств. Эстафеты - 10 часов.			
8	Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Знакомство с правилами и	1

	и ладони. Игра «Третий лишний».	проведение игры.	
9	Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Игра «Встречная эстафета».	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
10	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Перемена мест».	Упражнения в развитии быстроты реакции, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
11	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Эстафета с преодолением препятствий»,	Упражнения в развитии быстроты реакции, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
12	Бег приставным шагом, боком, с крестным шагом вперед, перекатом. Игра «Эстафета с мячами».	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
13	Бег приставным шагом, боком, с крестным шагом вперед, перекатом. Игра «Эстафеты с переодеванием».	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Бег приставным шагом, боком, с крестным шагом, вперед, перекатом. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
14	Медленный бег до 2 минут, бег на перегонки. Игра «Эстафета с булавами».	Упражнения в развитии быстроты реакции, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1

15	Медленный бег до 2 минут, бег на перегонки. Игра «Эстафета со скакалкой».	Медленный бег. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
16	Бег на скорость 10-15 минут. Игра «Эстафета с мячами».	Гимнастические упражнения. Бег на скорость и на перегонки. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
17	Бег на скорость 10-15 минут. Игра «Эстафеты с переодеванием».	Гимнастические упражнения. Бег на скорость и на перегонки. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
Развитие выносливости. Игра с метанием мяча - 6 часов.			
18 - 19	Бросание и ловля мяча в парах. Игра «Игра в мяч с вызовом», «Защита укрепления».	Бросание и ловля мяча в парах. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	2
20	Перебрасывание мяча через шнур. Игра «Сбей мяч», «Всадники с мячом».	Перебрасывание мяча через шнур. Правила игры. Проведение игры.	1
21	Забрасывание мяча в корзину. Игра «Выбери водящего».	Метание мяча в корзину. Разучивание и проведение игр.	1
22	Метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой. Игра «Городки со снежками».	Метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1
23	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Собачка».	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Правила игры. Проведение игры.	1
Развитие скоростно - силовых способностей. Игры с использованием спортивных снарядов - 11 часов.			
24 - 27	Игры с обручем, скакалкой, флажками. Игры «Все на коне»,	Игры со скакалкой, обручем, флажками. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	4

	«Золотые ворота», «Чехорда».		
28 - 30	Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки. Игры «Игра в мяч с хлопками», «Хитрый мяч», «Звонок», «Колдун».	Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки. Правила игры. Проведение игры.	3
31 - 34	Упражнение для укрепления мышц спины, брюшного пресса, вытяжение позвоночника. Игры «Жмурки», «Море волнуется», «Веселые старты»	Упражнение для укрепления мышц спины, брюшного пресса, вытяжение позвоночника. Игровые правила. Отработка игровых приёмов	4

3 класс –(34 часа)

Содержание курса:

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия
1.	Игры с элементами легкой атлетики. «Метатели»	Развитие меткости, внимания, быстроты реакции
2.	Игра «Пустое место»	Развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег
3.	Игра « К своим флажкам»	Развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег
4.	Игра «Прыгающие воробушки»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
5.	Веселые старты «Лабиринт»	Развитие выносливости, умение соревноваться
6.	« Играй, играй, мяч не теряй»	Развитие умения передвигаться с мячом
7-8.	Подвижные игры Игры на внимание и быстроту «Поезд»	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
9-10.	Игры с прыжками и бегом « Прыгуны и пятнашки»	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
11-12.	Веселые старты. Старт группами. Командный бег	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
13-20.	«Мини-пионербол»	Развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими действиями
21-23.	Повторение изученных игр	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству
24-	Разучивание игры «Пионербол»	

27.		
28-30.	Игры на свежем воздухе	Развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
31-34.	«Мини-пионербол»	Развитие координационных способностей, овладение элементами технико-тактическими взаимодействиями

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Часы
1	Игры с элементами легкой атлетики. Игра «Метатели»	Разучивание и проведение игр.	1
2	Игра «Пустое место»	Знакомство с правилами и проведение игры.	1
3	Игра «К своим флажкам»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1
4	Игра «Прыгающие воробушки»	Разучивание и проведение игр.	1
5	Веселые старты «Лабиринт»	Знакомство с правилами и проведение игры.	1
6	«Играй, играй, мяч не теряй»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Развитие умения передвигаться с мячом	1
7-8	Подвижные игры. Игры на внимание и быстроту «Поезд»	Разучивание и проведение игр.	2
9-10.	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	Знакомство с правилами и проведение игры.	2
11-12.	Веселые старты. Старт группами. Командный бег	Разучивание и проведение игр.	2
13-20.	«Мини-пионербол»	Развитие умения передвигаться с мячом Разучивание и проведение игр.	8
21-23.	Повторение изученных игр	Знакомство с правилами и проведение игры.	3
24-27.	Разучивание игры «Пионербол»	Развитие умения передвигаться с мячом. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	4

28-30.	Игры на свежем воздухе	Знакомство с правилами и проведение игры.	3
31-34.	«Мини-пионербол»	Развитие координационных способностей, овладение элементами технико-тактическими взаимодействиями. Разучивание и проведение игры.	4

4 класс –(34 часа)

Содержание курса:

1. Вводное занятие. Правила по технике безопасности - 1 час.

Правила поведения во время разучивания игр.

Правила поведения во время игр с использованием спортивных снарядов.

2. Развитие координационных способностей. Игры с бегом - 6 часов.

Бег обычный, широким шагом; с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; с изменением темпа; равномерный медленный бег в сочетании с ходьбой; в разных построениях; бег на перегонки.

Игры: «Собачья конура», «Штандер», «Белка на дереве...», «Рыбаки и рыбки», «Прорыв обороны», «Выбивалы».

3. Развитие скоростных качеств. Эстафеты - 10 часов.

Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Лазание по гимнастической стенке. Бег приставным шагом, боком, с крестным шагом вперед, перекатом. Медленный бег до 2 минут, бег на перегонки, бег на скорость 10-15 минут.

Игры: «Третий лишний», «Встречная эстафета», «Перемена мест», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с мячами», «Эстафеты с переодеванием», «Эстафета с булавами», «Эстафета со скакалкой».

4. Развитие выносливости. Игра с метанием мяча - 6 часов.

Бросание и ловля мяча в парах; перебрасывание мяча через шнур; забрасывание мяча в корзину. Метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой; метание в горизонтальную и вертикальную цель.

Игры: «Игра в мяч с вызовом», «Защита укрепления», «Сбей мяч», «Всадники с мячом», «Выбери водящего», «Городки со снежками», «Собачка».

5. Развитие скоростно - силовых способностей. Игры с использованием спортивных снарядов -11 часов.

Игры с обручем, скакалкой, флажками. Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки. Упражнение для укрепления мышц спины, брюшного пресса, вытяжение позвоночника. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.

Игры: «Все на коне», «Чехорда», «Игра в мяч с хлопками», «Колдун», «Золотые ворота», «Хитрый мяч», «Звонок», «Жмурки», «Море волнуется», «Веселые старты»

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Содержание занятия	Часы
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	Правила поведения во время разучивания игр. Правила поведения во время игр с использованием спортивных снарядов.	1
Развитие координационных способностей. Игры с бегом - 6 часов.			
2	Бег обычный, широким шагом; с высоким подниманием колен. Игра «Собачья конура».	Развитие способности к реакции, ориентированию в пространстве и во времени. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1
3	Бег с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени. Игра «Штандер».	Развитие быстроты реакции, эмоционально-чувственной сферы. Правила игры. Проведение игры.	1
4	Бег с захлестыванием голени; с изменением темпа. Игра «Белка на дереве...».	Развитие способности к реакции, ориентированию в пространстве и во времени. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1
5	Бег равномерный медленный. Игра «Рыбаки и рыбки».	Выполнение физических упражнений, всестороннее физическое развитие. Правила игры. Проведение игры.	1
6	Бег в разных построениях; на перегонки. Игра «Прорыв обороны».	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1
7	Бег на перегонки. Игра «Выбивалы».	Бег на перегонки. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
Развитие скоростных качеств. Эстафеты - 10 часов.			
8	Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Знакомство с правилами и	1

	и ладони. Игра «Третий лишний».	проведение игры.	
9	Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Игра «Встречная эстафета».	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
10	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Перемена мест».	Упражнения в развитии быстроты реакции, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
11	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Эстафета с преодолением препятствий»,	Упражнения в развитии быстроты реакции, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
12	Бег приставным шагом, боком, с крестным шагом вперед, перекатом. Игра «Эстафета с мячами».	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
13	Бег приставным шагом, боком, с крестным шагом вперед, перекатом. Игра «Эстафеты с переодеванием».	Упражнения в развитии сообразительности, внимании, ловкости. Бег приставным шагом, боком, с крестным шагом, вперед, перекатом. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
14	Медленный бег до 2 минут, бег на перегонки. Игра «Эстафета с булавами».	Упражнения в развитии быстроты реакции, ловкости. Знакомство с правилами и проведение игры.	1

15	Медленный бег до 2 минут, бег на перегонки. Игра «Эстафета со скакалкой».	Медленный бег. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
16	Бег на скорость 10-15 минут. Игра «Эстафета с мячами».	Гимнастические упражнения. Бег на скорость и на перегонки. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
17	Бег на скорость 10-15 минут. Игра «Эстафеты с переодеванием».	Гимнастические упражнения. Бег на скорость и на перегонки. Знакомство с правилами и проведение игры.	1
Развитие выносливости. Игра с метанием мяча - 6 часов.			
18 - 19	Бросание и ловля мяча в парах. Игра «Игра в мяч с вызовом», «Защита укрепления».	Бросание и ловля мяча в парах. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	2
20	Перебрасывание мяча через шнур. Игра «Сбей мяч», «Всадники с мячом».	Перебрасывание мяча через шнур. Правила игры. Проведение игры.	1
21	Забрасывание мяча в корзину. Игра «Выбери водящего».	Метание мяча в корзину. Разучивание и проведение игр.	1
22	Метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой. Игра «Городки со снежками».	Метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1
23	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Собачка».	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Правила игры. Проведение игры.	1
Развитие скоростно - силовых способностей. Игры с использованием спортивных снарядов - 11 часов.			
24 - 27	Игры с обручем, скакалкой,	Игры со скакалкой, обручем, флажками. Игровые	4

	флажками. Игры «Все на коне», «Золотые ворота», «Чехорда».	правила. Отработка игровых приёмов.	
28 - 30	Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки. Игры «Игра в мяч с хлопками», «Хитрый мяч», «Звонок», «Колдун».	Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки. Правила игры. Проведение игры.	3
31 - 34	Упражнение для укрепления мышц спины, брюшного пресса, вытяжение позвоночника. Игры «Жмурки», «Море волнуется», «Веселые старты»	Упражнение для укрепления мышц спины, брюшного пресса, вытяжение позвоночника. Игровые правила. Отработка игровых приёмов	4

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004