

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Дмитриевка муниципального района
Уфимский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
Руководитель ШМО
Магасумова О.А.
Магасумова О.А.
протокол заседания ШМО
№ 1 от 28.08.2023 г.

Согласовано
зам. директора по ВР
Кузнецова О.А.
Кузнецова О.А.
протокол заседания МС
№1 от 28.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1-4 КЛАСС
«Здоровяка»

Сроки реализации: 1 год.

2023г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные УУД:

- знать как снять с себя усталость, раздражительность, недовольство и т.п.;
- принимать как положительные, так и отрицательные эмоции;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
 - осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
 - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний;
 - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
 - учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения

дальнейших действий;

- задавать вопросы, необходимые для организации деятельности;
- давать объективную оценку действиям и поступкам на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе; - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

№ п /п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности	Работа
1.	Подвижные игры Сюжетные игры Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. Знакомство учащихся с программой, связь учебной дисциплины с предметами физкультуры.	Беседа	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
2.	Игры «Два мороза»,	<i>Игры</i>	Познавательная	Индивидуальная

	«Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»		игровая	групповая
3.	Игры «Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	<i>Игры</i>	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
4.	Игры «Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршуны насадка», «Кошки-мышки»	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
5.	Бессюжетные игры. Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
6.	Игры «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
7.	Игры «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
8.	Игры «Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»	<i>Упражнения и игры со скакалками. Упражнения с гимнастическими палками, канатом.</i>	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
9.	«Что мы знаем об играх». <i>Теория. История возникновения и классификация подвижных игр. Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об играх»</i>	<i>Игровой практикум.</i>	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая

Подвижные игры.

1. Сюжетные игры. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»

«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты», «Волк во рву», Для сюжетных игр «характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловушки, пятнашки, перебежки). Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Форма организации: беседа, игры. Вид деятельности:

2. Бессюжетные игры. В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний». Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

3. Теоретическое занятие (просмотр учебного фильма «Что мы знаем об играх».

2 класс

№ п/п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности	Работа
1.	Подвижные игры: Сюжетные игры «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
2.	Подвижные игры: «Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
3.	Подвижные игры: Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?»	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
4.	Игры по выбору детей	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
5.	Бессюжетные игры. «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место»	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
6.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны»,	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая

	«Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»			
7.	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
8.	Игры по выбору детей	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая

1. Подвижные игры: **Сюжетные игры.** «Хвостики», «Воробы и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки», «Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Колдунчики, Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?», Игры по выбору детей.

Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.

2. **Бессюжетные игры.** «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место», «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча», Игры по выбору детей. Развитие координационных способностей и двигательных навыков, развитие скоростно-силовых способностей.

3 класс

№ п /п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности	Работа
1.	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»	Беседа, игра	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
2.	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
3.	Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
4.	Игра «Городки»	Игры	Познавательная	Индивидуальная

			игровая	групповая
5.	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
6.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
7.	Фестиваль подвижных игр (практическое занятие)	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая

1. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний», Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву», Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч», Игра «Городки» Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метании); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол). Развитие выносливости, умение соревноваться.

2. Практическое занятие «Фестиваль подвижных игр».

Спортивный праздник «Подвижные игры» проводится для младших школьников с целью вовлечения учащихся в занятия различными видами спорта, популяризация здорового образа жизни, с целью укрепления здоровья. «Веселые старты» на свежем воздухе.

4класс

№ п /п	Тема	Формы проведения занятий	Виды деятельности	Работа
1.	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
2.	С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упали», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек»	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
3.	С элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель»,	Игры, эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая

	«Класс, смирно!»			
4.	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий	Игры эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
5.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
6.	Спортивные игры: лапта	Игры	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая
7.	Фестиваль подвижных игр (практическое занятие)	Игры эстафеты	Познавательная игровая	Индивидуальная групповая

1. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки», С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упали», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек, С элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!», С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий, Игры по выбору детей (из ранее изученных). Спортивные игры: лапта. Игры по выбору детей (ранее изученные).

Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации.

2. Практическое занятие «Фестиваль подвижных игр».

Спортивный праздник «Подвижные игры» проводится для младших школьников с целью вовлечения учащихся в занятия различными видами спорта, популяризация здорового образа жизни, с целью укрепления здоровья. «Веселые старты» на свежем воздухе. Формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро.

3. Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты».	4
2.	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты».	4
3.	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	4
4.	«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	4

5.	Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	4
6.	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»	4
7.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	4
8.	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча	4
9.	«Что мы знаем об играх» Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об играх»	1
10.	Беседа по т.б., беседа с правилами подвижных игр	1
11.	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
12.	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1
13.	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
14.	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1
15.	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1
16.	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1
17.	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1
18.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1
19.	Кто быстрее?	1
20.	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
21.	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
22.	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
23.	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1
24.	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1
25.	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1
26.	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1
27.	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
28.	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
29.	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1
30.	Штурм высоты.	1
31.	Подвижная игра «Салки»	1
32.	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1
33.	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1
34.	Круговая эстафета.	1
35.	«Погоня», «Снайперы»	1
36.	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
37.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1
38.	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
39.	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
40.	Прыжок за прыжком.	1
41.	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
42.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры	1

	«Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	
Итого		66

2 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Сюжетные игры. «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	4
2.	«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики	4
3.	Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?»	5
4.	Игры по выбору детей.	4
5.	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место».	4
6.	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»	4
7.	«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»	4,5
8.	Игры по выбору детей.	4,5
9.	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1.
10.	Подвижная игра «Часы пробили...».	1.
11.	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1.
12.	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1.
13.	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1.
14.	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1.
15.	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1.
16.	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1.
17.	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1.
18.	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1.
19.	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1.
20.	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1.
21.	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1.
22.	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1.
23.	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1.
24.	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1.
25.	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1.
26.	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	1.
27.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1.
28.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1.
29.	Подвижная игра «Регби».	1.
30.	Подвижная игра «Братишки спаси».	1.

31.	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1.
32.	Подвижная игра «Простой пионербол».	1.
33.	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1.
34.	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1.
35.	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1.
36.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1.
37.	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1.
38.	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1.
39.	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1.
40.	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1.
41.	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1.
42.	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1.
Итого		68

3 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»	7
2.	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»	6
3.	Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	5
4.	Игра «Городки».	6
5.	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	6
6.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	4
7.	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1
8.	Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»	1
9.	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
10.	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
11.	<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
12.	<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1
13.	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
14.	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1

15.	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
16.	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
17.	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
18.	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
19.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
20.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
21.	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
22.	Игра «Пионербол»	1
23.	Игра «Пионербол»	1
24.	Игра «Пионербол»	1
25.	Игра «Пионербол»	1
26.	Игра «Пионербол»	1
27.	Игра «Пионербол»	1
28.	Игра «Пионербол»	1
29.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1
30.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
31.	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
32.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
33.	Игра «Пионербол»	1
34.	Игра «Пионербол»	1
35.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
36.	Игра «Пионербол»	1
37.	Игра «Пионербол»	1
38.	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
39.	Игра «Пионербол»	1
40.	Игра «Пионербол»	1
Итого		68

4 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки».	6
2.	С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек	6
3.	С элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс,смирно!»	6
4.	С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий	5
5.	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	5

6.	Спортивные игры: лапта	6
7.	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
8.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
9.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
10.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
11.	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
12.	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
13.	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
14.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
15.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
17.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
19.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
21.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
22.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
23.	Турнир по пионерболу	2
24.	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
25.	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	4
26.	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
27.	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
Итого		68