

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10» г.Хапачёв

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора школы по УВР /З.М.Цеева/ «24» _____ 2023г.	И.о директора школы /М.Я.Мерзаканов/ «СОШ №10» Приказ № 106 от «23» _____ 2023г.

# Программа внеурочной деятельности

« Школьный спортивный клуб»

для учащихся 1 класса

на 2023-2024 учебный год

Направление: спортивно- оздоровительная деятельность

Составитель: Лямова Фатима Каспотовна

г.Хапачёв  
2023 – 2024 учебный год



### **Пояснительная записка.**

-Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Школьный спортивный клуб» для 1 класса разработана на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

Программа «Школьный спортивный клуб» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует обще учебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно- нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры

приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование

правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 1 класса мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

#### **Место внеурочно деятельности в плане школы**

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на детей 1 класса.

В 1 классе на внеурочную деятельность «Школьный спортивный клуб» отводится 33 часа(1 час в нед.)

#### **Общая характеристика подвижных игр**

**Сюжетные игры.** Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности

движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным, и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает

и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

**Бессюжетные игры.** Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

**Игровые упражнения.** Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

**Игры с мячом.** Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

*Ловля мяча.* Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам

пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

*Передача мяча.* Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

*Ведение мяча.* На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча

с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

первоначальное обучение;

углубленное разучивание;

закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.



## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

- соблюдать правила игры.

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА**

### **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**1. Подвижные игры с мячом.** Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

#### **Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом»,

«Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач». палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Паровозики».



**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Школьный спортивный клуб», с учетом рабочей программы воспитания на 2023-2024 уч.г.**

**Количество часов в 1 классе- 33 часа (1 час в неделю)**

№ п\п	Тема занятий	Количество часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1		
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1		
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1		
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1		
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1		
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1		
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1		
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1		
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1		
10	Кто быстрее?	1		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1		
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1		
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1		
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер»,	1		

	«Паровозик».			
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1		
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1		
21	Штурм высоты.	1		
22	Подвижная игра «Салки»	1		
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1		
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1		
25	Круговая эстафета.	1		
26	«Погоня», «Снайперы»	1		
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1		
31	Прыжок за прыжком.	1		
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		
	ВСЕГО:	33		



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32

33  
34  
35  
36

класс

Календарно-тематическое планирование 34 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1
2	Подвижная игра «Часы пробили...».	1
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1



18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	1
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
21	Подвижная игра «Регби».	1
22	Подвижная игра «Братишки спаси».	1
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1
24	Подвижная игра «Простой пионербол».	1
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1

37

класс

**Календарно-тематическое планирование 34 часа 1 раз в неделю.**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1
2	Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»	1
3	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
4	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
5	<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6	<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1
7	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	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> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16	Игра «Пионербол»	1
17	Игра «Пионербол»	1
18	Игра «Пионербол»	1
19	Игра «Пионербол»	1
20	Игра «Пионербол»	1
21	Игра «Пионербол»	1
22	Игра «Пионербол»	1
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
27	Игра «Пионербол»	1
28	Игра «Пионербол»	1
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
30	Игра «Пионербол»	1
31	Игра «Пионербол»	1
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1
33	Игра «Пионербол»	1
34	Игра «Пионербол»	1

## Календарно-тематическое планирование 34 часа (1 раз в неделю)

№	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4-5	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18-19	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20-21	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
22-23	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
24-25	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
26	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27-30	Турнир по пионерболу	4
31	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1