

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»  
"Воркута" кар кытшлӧн муниципальной юкӧнса администрации  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Прогимназия №1»  
г.Воркуты**  
1 №-а прогимназия» муниципальной асьюралана велӧдан учреждение Воркута к.

РАССМОТРЕНА  
методическим объединением  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от «31» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Прогимназия №1» г.Воркуты  
\_\_\_\_\_ О.Б. Маззюк  
«31» августа 2018г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Движение – это здоровье»  
начального общего образования**

Срок реализации программы 4 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
начального общего образования,  
с учетом Примерной основной образовательной программы  
начального общего образования

Составитель  
Чеснокова Д.М.,  
учитель начальных классов

Воркута  
2018

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение – это здоровье» по спортивно-оздоровительному направлению разработана:

**в соответствии** с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,

**на основе:**

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Прогимназия №1» г.Воркуты,

**с учетом:**

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015),

- авторской программы «Подвижные игры» Н.М. Акимовой, Л.В. Колемаскиной, 2018.

При изучении данного курса предусматриваются тесные межпредметные связи с таким предметом как физическая культура.

**Цели программы:**

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

- укрепление здоровья учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа рассчитана на 4 года.

Общий объём учебного времени для изучения курса 135 часов: в 1 классе – 33 часа, во 2 классе – 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### «Движение – это здоровье»

#### Уровни результатов освоения курса внеурочной деятельности

#### «Движение – это здоровье»

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых нормах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов	Получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Способ достижения – достигается во взаимодействии учащихся между собой на уровне класса, учреждения, т. е. в защищённой, дружественной про социальной среде, в которой учащийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	Получение учащимся опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды учреждения, где не обязательно положительный настрой, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Способ достижения – достигается во взаимодействии учащегося с социальными субъектами за пределами учреждения, в открытой общественной среде.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

#### Личностные результаты:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- начальные представления о целостности окружающего мира;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственности;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### Регулятивные УУД:

- умение 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:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- осуществлять под руководством учителя поиск нужной информации в учебных пособиях;

- 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.

**Предметные результаты:**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях физической культуры и организовывать место подвижным играм;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональности;

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

**Содержание курса внеурочной деятельности**  
**с указанием форм организации и видов деятельности**  
**1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
<p><b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия)</b>  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.</p>	<p>Беседа  Практическая работа  Игра</p>	<p>Познавательная,  Оздоровительная,  игровая</p>
<p><b>Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь. (включается во все занятия)</b>  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.</p>	<p>Беседа  Практическая работа  Игра</p>	<p>Познавательная,  оздоровительная,  игровая</p>
<p><b>Подвижные игры с мячом. (включается во все занятия)</b>  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.</p>	<p>Беседа  Игра</p>	<p>Познавательная,  оздоровительная,  игровая</p>
<p><b>Занимательные игры. (включается во все занятия)</b>  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</p>	<p>Беседа  Игра</p>	<p>Познавательная,  оздоровительная,  игровая</p>

мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.		
--	--	--

**2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
<p><b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия)</b>                      Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p>	Беседа Практическая работа Игра	Познавательная, Оздоровительная, игровая
<p><b>Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь. (включается во все занятия)</b>                      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.</p>	Беседа Практическая работа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая
<p><b>Подвижные игры с мячом. (включается во все занятия)</b>                      «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).                      «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая
<p><b>Занимательные игры. (включается во все занятия)</b>                      Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».                      Игры на координацию движений:                      «Вышибалы с картинками», «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», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая



### 3 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
<p><b>Основы знаний о подвижных играх. (включается во все занятия)</b>            Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.</p>	Беседа Практическая работа Игра	Познавательная, Оздоровительная, игровая
<p><b>Подвижные игры без мячей. (включается во все занятия)</b>            Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.            Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «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», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая
<p><b>Эстафеты. (включается во все занятия)</b>            «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).            «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая
<p><b>Спортивные и подвижные игры с мячами. (включается во все занятия)</b>            Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».            Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «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», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая

**4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)**

<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
<p><b>Основы знаний о физической культуре и спорте. (включается во все занятия)</b>                      Дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.</p>	Беседа Игра	Познавательная, Оздоровительная, игровая
<p><b>Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. (включается во все занятия)</b>                      Реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества</p>	Беседа	Познавательная, оздоровительная
<p><b>Специальная физическая подготовка. (включается во все занятия)</b>                      Материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая
<p><b>Контрольные и тестовые упражнения. (включается во все занятия)</b>                      Подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая
<p><b>Мониторинг (включается во все занятия)</b>                      Возможность следить за физическим состоянием учащихся.</p>	Беседа Игра	Познавательная, оздоровительная, игровая

## Тематическое планирование

### 1 класс (33 часа)

№ п/п	Название цикла, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1	1	
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1		1
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	0,5	0,5
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	0,5	0,5
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1	0,5	0,5
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1	0,5	0,5
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»	1	0,5	0,5
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1		1
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	0,5	0,5
10	Кто быстрее?	1	0,5	0,5
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	0,5	0,5
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1		1
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1		1
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1		1
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1	0,5	0,5
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1		1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1	0,5	0,5
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	0,5	0,5
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	0,5	0,5
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1		1
21	Штурм высоты.	1	0,5	0,5
22	Подвижная игра «Салки»	1		1
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1		1
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	0,5	0,5
25	Круговая эстафета.	1		1
26	«Погоня», «Снайперы»	1		1
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	0,5	0,5

28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	0,5	0,5
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	0,5	0,5
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	0,5	0,5
31	Прыжок за прыжком.	1	0,5	0,5
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		1

## Тематическое планирование

### 2 класс (34 часа)

№ п/п	Название цикла, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1	1	
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1		1
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	0,5	0,5
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1		1
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1		1
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1		1
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1		1
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1		1
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	0,5	0,5
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1		1
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1		1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1		1
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1		1
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1		1
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1	0,5	0,5
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1		1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1	0,5	0,5
18	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	1		1
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1		1
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1		1
21	Подвижная игра «Регби».	1		1
22	Подвижная игра «Братишки спаси».	1		1
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1		1
24	Подвижная игра «Простой пионербол».	1		1
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1		1
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1		1
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	0,5	0,5
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1	0,5	0,5
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	0,5	0,5

30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	0,5	0,5
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		1
32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		1
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		1
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1		1

## Тематическое планирование

### 3 класс (34 часа)

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

## Тематическое планирование

### 4 класс (34 часа)

№ п/п	Название цикла, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1	0,5	0,5
2	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	5	1	4
3	Комплекс ОРУ№2 (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	3	1	2
4	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	6	1	5
5	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	8	0,5	7,5
6	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	3	0,5	2,5
7	Турнир по пионерболу	4		4
8	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2		2
9	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	2		2