

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.

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ "Прогимназия
№1" г.Воркуты
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от «31» августа 2023 г.
№285/01-17

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 Федеральной основной образовательной программы
начального общего образования

Составитель
Чеснокова Д.М.,
учитель начальных классов

Воркута
2023

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 Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении 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:

-Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения от 16.11. 2022 №992,

- рабочей программы воспитания МАОУ «Прогимназия №1» г.Воркуты, утвержденной приказом директора от 31 августа 2023г. №285/01-17

- 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>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.</p> | <p>Беседа Практическая работа Игра</p> | <p>Познавательная, Оздоровительная, игровая</p> |
| <p>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.</p> | <p>Беседа Практическая работа Игра</p> | <p>Познавательная, оздоровительная, игровая</p> |
| <p>Подвижные игры с мячом. (включается во все занятия) 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>Занимательные игры. (включается во все занятия) 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 в 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>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, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> | Беседа Практическая работа Игра | Познавательная, Оздоровительная, игровая |
| <p>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.</p> | Беседа Практическая работа Игра | Познавательная, оздоровительная, игровая |
| <p>Подвижные игры с мячом. (включается во все занятия) «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>Занимательные игры. (включается во все занятия) 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>Основы знаний о подвижных играх. (включается во все занятия) 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>Подвижные игры без мячей. (включается во все занятия) 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>Эстафеты. (включается во все занятия) «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>Спортивные и подвижные игры с мячами. (включается во все занятия) 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)

| Содержание курса | Форма организации | Вид деятельности |
|---|--------------------------|--|
| <p>Основы знаний о физической культуре и спорте. (включается во все занятия) Дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.</p> | Беседа Игра | Познавательная, Оздоровительная, игровая |
| <p>Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. (включается во все занятия) 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>Специальная физическая подготовка. (включается во все занятия) 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>Контрольные и тестовые упражнения. (включается во все занятия) Подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.</p> | Беседа Игра | Познавательная, оздоровительная, игровая |
| <p>Мониторинг (включается во все занятия) 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 |