

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
г. Екатеринбурга Свердловской области**

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей Руководитель ШМО (ФИО) <u>Урманова Т.Т.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>27.08.</u> 2020 г	«Согласовано» Зам. директора по УД (ФИО) Шулика А.Н. <u>Шулик</u> <u>27 августа</u> 20<u>20</u> г	Принято на заседании педагогического совета МАОУ СОШ №26 Протокол № 11 от 28.08.2020 г	«Утверждаю» Директор школы (ФИО) Ляпина Н.А. <u>Ляпина Н.А.</u> Приказ № <u>185-0</u> от <u>28.08.</u> 2020 г Печать
--	--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу по выбору
«Спортивные и подвижные и игры»
для 1-4 классов**

Екатеринбург

1. Планируемые результаты освоения курса по выбору « Подвижные и спортивные игры»

Изучение «Спортивных направлено на достижение обучению личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые личностные результаты

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Спортивные игры».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к спортивным играм, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения;

уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в

соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования

Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от условий; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Содержание курса по выбору «Подвижные и спортивные игры»

Подвижные игры.

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и птички», «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек» «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств)-(храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Правила игры в футбол. тройки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам

Баскетбол.

Краткая характеристика вида спорта. Правила игры в баскетбол.

Стойки игрока, перемещения в стойке

Ловли и передач мяча. Передачей мяча двумя руками от груди, головы, от плеча. Ведение мяча. Ведением мяча змейкой.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (33 часа)

№	Тема урока	Кол-во
---	------------	--------

урок а		часов
		33 часа
	Спортивные и подвижные игры.	
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Эстафеты с мячом.	1
2	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	1
3	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	1
4	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», Пустое место», «Третий – лишний»	1
5	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	1
6	Занятие на развитие быстроты. Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	1
7	Здоровый образ жизни, значение физических упражнений для укрепления здоровья. Занятия на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игры: «Удочка», «Чехарда».	1
8	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	1
9	Занятия на развитие выносливости. Бег. Многоскоки. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	1
10	Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	1
11	Занятие на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах. Игры: «Охотники», «Хоккей».	1
12	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	1
	Занятия на развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игра: «Тяни в круг».	1
13	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	1
14	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	1
15	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».	1
16	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
17	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	1
18	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч». Произвольная игра детей с мячом на площадке.	1

19	Занятие с баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча. Игры: «За мячом», «Попади в обруч!».	1
20	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дольше».	1
21	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	1
22	Знакомство с футбольным мячом. Ведение мяча ногами по прямой и между флажками на различной скорости, жонглирование мяча ногами. Игра: «Убойный футбол»	1
23	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	1
24	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий»	1
25	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	1
26	Эстафеты с мячом.	1
27	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	1
28	Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка», мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	1
29	Упражнения «Школы мяча». Знакомство с игрой «пионербол». Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	1
30	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	1
31	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	1
32	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	1
33	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	1

2 класс (34 часа)

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов
		34 часа
	Спортивные и подвижные игры.	
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Эстафеты с мячом.	1
2	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	1
3	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	1
4	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», Пустое место», «Третий – лишний»	1

5	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	1
6	Занятие на развитие быстроты. Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	1
7	Здоровый образ жизни, значение физических упражнений для укрепления здоровья. Занятия на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. «Игры: «Удочка», «Чехарда».	1
8	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	1
9	Занятия на развитие выносливости. Бег. Многоскоки. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	1
10	Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	1
11	Занятие на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах. Игры: «Охотники», «Хоккей».	1
12	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	1
	Занятия на развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игра: «Тяни в круг».	1
13	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	1
14	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	1
15	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».	1
16	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
17	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	1
18	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч». Произвольная игра детей с мячом на площадке.	1
19	Занятие с баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча. Игры: «За мячом», «Попади в обруч!».	1
20	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	1
21	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	1
22	Знакомство с футбольным мячом. Ведение мяча ногами по прямой и между флажками на различной скорости, жонглирование мяча ногами. Игра: «Убойный футбол»	1
23	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	1
24	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий»	1
25	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»	1

26	Эстафеты с мячом.	1
27	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	1
28	Подвижные игры на развитие координации: “Борьба за мяч”, “перестрелка”, мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	1
29	Упражнения «Школы мяча». Знакомство с игрой «пионербол». Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	1
30	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	1
31	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	1
32	Знакомство с теннисным мячом. Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч»	1
33	Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».	1
34	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Эстафеты с мячом.	1

3 класс (34 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
		34 часа
	Спортивные и подвижные игры.	
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Эстафеты «Смена сторон» «Вызов номеров»	1
2	Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	1
4	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», Пустое место», «Третий – лишний»	1
5	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	1
6	Занятие на развитие быстроты. Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	1
7	Здоровый образ жизни, значение физических упражнений для укрепления здоровья. Занятия на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. «Игры: «Удочка», «Чехарда».	1
8	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	1
9	Занятия на развитие выносливости. Бег. Многоскоки. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	1
10	Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	1

11	Занятие на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах. Игры: «Охотники», «Хоккей».	1
12	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	1
	Занятия на развитие силовых качеств. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игра: «Тяни в круг».	1
13	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	1
14	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	1
15	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».	1
16	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
17	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	1
18	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч». Произвольная игра детей с мячом на площадке.	1
19	Занятие с баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча. Игры: «За мячом», «Попади в обруч!».	1
20	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дольше».	1
21	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	1
22	Знакомство с футбольным мячом. Ведение мяча ногами по прямой и между флажками на различной скорости, жонглирование мяча ногами. Игра: «Убойный футбол»	1
23	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	1
24	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий»	1
25	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», «Кати мяч», «Попади мячом»	1
26	Эстафеты с мячом.	1
27	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	1
28	Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка», мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	1
29	Упражнения «Школы мяча». Знакомство с игрой «пионербол». Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	1
30	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	1

31	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	1
32	Знакомство с теннисным мячом. Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч»	1
33	Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».	1
34	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Эстафеты с мячом.	1

4 класс (34 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
		34 часа
	Спортивные и подвижные игры.	
1	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1
2	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	1
3	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	1
4	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», Пустое место», «Третий – лишний»	1
5	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	1
6	Занятие на развитие быстроты. Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	1
7	Здоровый образ жизни, значение физических упражнений для укрепления здоровья. Занятия на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. «Игры: «Удочка», «Чехарда».	1
8	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	1
9	Занятия на развитие выносливости. Бег. Многоскоки. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	1
10	Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	1
11	Занятие на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах. Игры: «Охотники», «Хоккей».	1
12	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	1
	Занятия на развитие силовых качеств.	1

	Броски мяча двумя руками из-за головы. Игра: «Тяни в круг».	
13	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	1
14	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	1
15	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».	1
16	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
17	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	1
18	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч». Произвольная игра детей с мячом на площадке.	1
19	Занятие с баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча. Игры: «За мячом», «Попади в обруч!».	1
20	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	1
21	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	1
22	Знакомство с футбольным мячом. Ведение мяча ногами по прямой и между флажками на различной скорости, жонглирование мяча ногами. Игра: «Убойный футбол»	1
23	Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»	1
24	Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий»	1
25	Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», «Кати мяч», «Попади мячом»	1
26	Эстафеты с мячом.	1
27	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»	1
28	Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка», мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.	1
29	Упражнения «Школы мяча». Знакомство с игрой «пионербол». Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)	1
30	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»	1
31	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	1
32	Знакомство с теннисным мячом. Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч»	1
33	Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».	1

34	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Эстафеты с мячом.	1
----	---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022