


государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10
к ООП НОО ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»


«РАССМОТРЕНА»

на заседании МО учителей основного
и среднего общего образования

 / Коновалова Н.Н./
Протокол № 1 от «21» августа 2023 г.

«ПРОВЕРЕНА»

ответственным по УМР

 /Дощанова О.В./
Протокол №1 от «21» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом директора ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»

 /Синявский С.И./
Приказ № 165-У от «22» августа 2023 г.



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Веселая физкультура»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: кружок

Класс: 2-4

Срок реализации: 3 года

Составители: учителя начальной школы

Самара, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Веселая физкультура»
основное общее образование (2-4 класс)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).
- Авторской программы для общеобразовательных учреждений В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. -М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.:Просвещение, 2014.
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» (2022год).
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» (классы некадетской направленности)..
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус».

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Веселая физкультура».

Целью данного курса является содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья; пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни; оптимальный уровень двигательных способностей; формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи изучения:

- Формирование жизненноважных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- Развитие активности, настойчивости, решительности творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Место изучения курса внеурочной деятельности «Веселая физкультура» в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Веселая физкультура» изучается на уровне начального общего образования со 2 по 4 классы включительно. Общее количество времени составляет 102 часа.

- 2 класс – 1 час в неделю (34 часа в год).
- 3 класс – 1 час в неделю (34 часа в год).
- 4 класс – 1 час в неделю (34 часа в год).

Содержание курса внеурочной деятельности «Веселая физкультура».

2 класс

Игры на развитие внимания, мышления, воображения (6 часов)

Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни - порядок». Игры на развитие памяти. Игры на развитие воображения. Игры на развитие мышления и речи.

Народные игры (6 часов)

Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами». Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун». Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей». Русская народная игра «Удар по веревочке».

Подвижные игры (15 часов)

Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты». Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами. Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». Весёлые старты соскакалкой. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде». Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву». Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам». Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». Игры зимой: «Охота на куропаток». Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов». Игра «Салки с мячом». Игра «Прыгай через ров».

Спортивные игры (3 часа)

Футбол. Игра «Прыгай через ров». Игра «Салки с мячом». Игра: «Охота на куропаток»

Спортивные праздники (4 часа)

Спортивный праздник. Спортивные соревнования «Весёлые старты». Олимпийские игры. Большие гонки. Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»

3 класс

Игры на свежем воздухе (5 часов)

История народной подвижной игры. Игра «Клубочек». Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости». Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки». Русская народная игра: «Птицы и клетка». Групповая игра: «Ловля парами». Групповая игра: «Мяч по кругу». Командная игра: «Вороны и воробы». Групповая игра «Поймай хвост дракона». Групповая игра «Айсберги».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (5 часов)

Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости». Групповая игра: «Ловля парами». Групповая игра: «Мяч по кругу». Групповая игра «Светофор». Командная игра: «Вороны и воробьи». Русская народная игра «Водяной». Групповая игра: «Двенадцать палочек». Групповая игра: «Салочки по кругу».

Игры-эстафеты (5 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча». Эстафеты сбегами прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Веселые старты.

Народные подвижные игры (2 часа)

Игры русского народа. «Горелки». Игры русского народа. «Коти мышь». Игры разных народов. «Сторож». Игры разных народов. «Разорви цепь».

Зимние забавы (5 часов)

Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Игра «Взятие снежного городка».

Игры, способствующие развитию основных физических качеств (5 часов)

Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игры на равновесие. «Сохрани равновесие». Сам себе доктор. Су-Джок терапия. Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».

Спортивные игры. (5 часов)

Спортивные игры: «Брось—поймай». Спортивные игры: «Выстрел в небо». Спортивные игры: «Быстро по местам». Спортивные игры: «Неурони мяч». Спортивные игры: «Круговая эстафета». Спортивные игры: «Кто первый». Спортивные игры: «Картошка». Спортивные игры: «Штандер-стоп».

Праздник здоровья и подвижной игры (2 часа)

Праздник здоровья и подвижной народной игры. Спортивные игры: «Круговая эстафета».

4 класс

Здоровый образ жизни (1 час)

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа)

Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1 час) Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Личная гигиена (1 час)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Профилактика травматизма (2 часа) Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Нарушение осанки (1 час)

Упражнения для укрепления осанки.

Русские игровые традиции (28 часов)

«Зазывалки». «Жребий». «Волки во рву». «Волки и овцы». «Медведь и вожак». «Водяной». «Невод». «Чехарда». «Птицелов». «Жмурки».

Профилактика травматизма. «Кот и мышь». «Заря». «Гуси». «Удар по веревочке». «Зайки». «Прыганье со связанными ногами». «У медведя во бору». «Бой петухов». «Переездной конь». «Зелёная репка». Дударь. Капустка. Солнышко. В круги. Медомили сахаром.

Воспитательный компонент (формы реализации воспитательного потенциала): Воспитание чувства коллективизма; Формирование установки на здоровый образ жизни; Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Веселая физкультура» на уровне начального общего образования.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Весёлая физкультура».

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
- 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
- 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.

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 3 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 2-4 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Примерная организация занятия:

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановления на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных обучающимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры

Календарно-тематическое планирование

по программе «Весёлая физкультура»

для 2 класса

дата	№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями

	2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
	3	Игра «Охотники и зайцы».	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
	4	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
	5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
	6	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.
	7	Прыжки в длину с разбега.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
	8	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
	9	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Объяснять пользу подвижных игр.
	10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».ОРУ	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
	11	Игра «Медвежата за медом».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
	12	Игра «Охотники и зайцы».	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
	13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.
	14	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
	15	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра: «К своим флажкам».	Называть правила подвижных игр
	16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Называть правила подвижных
	17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
	18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
	19	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Точный расчет».	Называть правила подвижных игр
	20	Подвижная игра «Охотники и утки».	Моделировать игровые ситуации
	21	Игра «Точный расчет».	Называть правила подвижных игр

	22	Подвижная игра «Круговая охота».	Моделировать игровые ситуации
	23	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
	24	Прыжки. Подвижные игры.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
	25	Эстафета с переноской предметов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
	26	Эстафета с мячами, скакалками.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
	27	Игра «Не давай мяча водящему».	Развитие познавательной активности:
	28	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
	28	Бег. Метание на дальность.	Различать разновидности беговых заданий.
	30	Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
	31	ОРУ в движении. Эстафета «Веселые старты».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
	32	Метание малого мяча горизонтальную цель.	Метать мяч в вертикальную цель
	33	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
	34	Бег в равномерном темпе.	Бегать на дистанцию 600 м

Календарно-тематическое планирование

по программе «Весёлая физкультура»

для 3 класса

Дата	№п/п	тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	1	Техника безопасности на занятиях. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	Знать технику охраны труда.

	2	Комплекс ОРУ с мячами.Игра «вышибалы».	Точно бросать мяч в соперника.
	3	Бег по дистанции(400м)Игра «Круговые пятнашки».	бегать с максимальной скоростью с низкого старта
	4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место».Бег с ускорением (100 м).	бегать с максимальной скоростью с низкого старта
	5	Комплекс ОУР в движении.Игра «день-ночь».	Реагировать на команды.
	6	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху».	Точно бросать мяч.
	7	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Виды прыжков. Игра «Попади в цель».	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
	8	Прыжок с разбега. Игра « Воробушки и кот».	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
	9	Метание малого мяча горизонтальную цель	метать мяч в вертикальную цель
	10	Бег на средние дистанции.Игра «Перемена мест».	бегать на дистанцию 800 м
	11	Бег в равномерном темпе. а Игра «Охотники и утки»	бегать на дистанцию 800 м
	12	Игра «день-ночь». Броски и ловля мяча.	Реагировать на команды.
	13	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Снайперы».	Бросать точно в цель.
	14	Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	Точно бросать мяч в соперника.
	15	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу» .Игра «Караси и щуки».	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
	16	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?».	Развивать быстроту реакции.
	17	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель».	Точно бросать мяч в соперника.
	18	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	Развивать ловкость.
	19	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	Реагировать на команды.
	20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».	Развивать реакцию на сигналы»
	21	Баскетбол.Стойка и передвижения игрока.	выполнять правильно технические действия в игре
	22	Ведение мяча на месте, в движении по разметке спортивного зала.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, разной скоростью.	выполнять правильно технические действия в игре
	24	Остановка прыжком. Броски мяча.	выполнять правильно технические действия в игре
	25	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	26	Эстафета с лазанием и перелезанием.	Выполнять лазание и перелезание через препятствия .
	27	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	Взаимодействие в команде
	28	Ловля и передача мяча. Игровые упражнения с мячом.	Развивать ловкость
	28	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег.	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
	30	Сюжетные игры :«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки»	Развивать ловкость.
	31	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра « Защита укрепления»	Точно бросать мяч
	32	Русские народные игры:«Горелки», « Лапта».	Развивать ловкость.
	33	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
	34.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	Точно бросать мяч

Календарно-тематическое планирование

по программе «Весёлая физкультура»

для 4 класса

Дата	№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
------	-------	------	--

1	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
2	Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.	метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели
3	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением . Высокий старт.	бегать с максимальной скоростью с высокого старта
4	Бег с ускорением (50-60 м)	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
5	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод».	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
6	ОРУ с малыми мячами. «Передал – беги», «Линейная эстафета»	выполнять игровые задания
7	Преодолений несложных препятствий.	преодоление несложных вертикальных препятствий;
8	Прыжок в длину с разбега	прыгать в длину с разбега;
9	Метание малого мяча горизонтальную цель (1 x 1м) с 5-6 м.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
10	Бег на средние дистанции.	бегать на дистанцию 500 м
11	Бег в равномерном темпе.	бегать на дистанцию 500 м
12	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
13	Ловля и передача мяча в движении. «Быстрая передача».	Точно бросать мяч в соперника.
14	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Точно бросать мяч в соперника.
15	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
16	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие.	лазать по гимнастической стенке, канату; развивать быстроту реакции.
17	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
18	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Зяц, сторож, Жучка».	Развивать ловкость, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
19	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	Реагировать на команды, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
20	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»,	Развивать ловкость, осуществлять индивидуальные и

		«Западня».	групповые действия в подвижных играх.
21		ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	выполнять правильно технические действия в игре
22		Баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
23		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
24		Остановка прыжком. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
25		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
26		Игра «Играй, мяч не теряй»	играть в разученные игры с мячом
27		Эстафета с обменом мячей. Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
28		Игра «Мяч среднему»	Развивать ловкость
29		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «салки».	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
30		Эстафеты с мячами. Игра «собачки».	Развивать ловкость.
31		Ловля и передача мяча в круге. Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
32		Броски мяча в кольцо. Игра «собачки»	Развивать ловкость.
33		Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние Игра «салки».	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
34		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.

Список литературы:

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/