Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Такучетская школа

663458 Красноярский край Богучанский район п. Такучет, ул. Горького, 1А

tacku4et@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО педагогическим советомМКОУ Такучетская школаПротокол от 5 от 31.08.2023 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Малыхина приказ № 78/4 от 31.08.2023 г.**Документ подписан электронной подписью****Сертификат:** A166E09A84E9D49200CF33D36EDCB6780AF0E041**Владелец:** Малыхина Людмила Андреевна**Срок действия** с 22.12.2022 по 16.03.2024 |

**ПРОГРАММА ШСК**

МКОУ Такучетская школа

Курс для 1 -4 классов

**«СПОРТИВНО – ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

(Направление физкультурно-оздоровительное)

На 2023 – 2024 учебный год.

Составил учитель физической культуры

Куткина Н.А.

п. Такучет

**Пояснительная записка**

Программа ШСК «Спортивно-подвижные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. Развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. Формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. Развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. Стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. Развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. Формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

**Общая характеристика**

**Актуальность программы**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Программа ШСК направлена на:**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

-Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Новизна программы:**

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

**Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 1 года - 68 часов.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятий: 1час.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале.

**Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая.** Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

* Смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
* Смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности**: игровая, познавательная.

**Ожидаемые результаты:**

**1 класс:**

* Укрепление здоровья;
* Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

**2 класс:**

* Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

**3 класс:**

* Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**4 класс:**

* Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
* Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
* Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**Методическая особенность программы**:

 При реализации программы используются различные методы обучения:

* Словесные – рассказ, объяснение нового материала;
* Наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
* Практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

       При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

        Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

       Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

       В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

         Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

          Спортивно -подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

           Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

          Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

**Коммуникативные УУД:**

* Умение оформлять свои мысли в устной форме
* Слушать и понимать речь других;
* Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* Учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

**Способы проверки знаний и умений:**

* Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
* Открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

* Весёлые старты;
* Спортивные эстафеты;
* Фестиваль игр;
* Праздник «Игромания»;
* Спортивный праздник «Богатырские потешки»;
* «День здоровья».

**Тематическое распределение количества часов:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Количество теории | Часов практики |
| 1 | Техника безопасности | 2 | **-** |
| 2 | Беседы | В течение года |
| 3 | Игры | - | 66 |
|  | Итого | 68 часа |

**Содержание программы ШСК:**

**Тема 1. Техника безопасности**

ТБ при занятиях подвижными играми. ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето». ТБ при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».

ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву». ТБ при подвижных играх «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».

**Тема 2. Беседы**

Беседа «Личная гигиена».  Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».

**Тема 3. Игры**

 «К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир» «Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси – лебеди». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Волк во рву», «Пустое место». «Воробушки», Берегись Буратино». «Зима - лето», «Космонавты». «Летает - не летает», «Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир» «День и ночь», «Воробьи вороны». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Проведи», «Пчелки». «Хитрая лиса», «Зима – лето». Полоса препятствий. «День ночь», «Мы веселые ребята Волк во рву», «Пустое место». «Зима - лето», «Космонавты». Веселые эстафеты с мечами. «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».

Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». Веселые эстафеты на свежем воздухе. «Волк во рву», «Пустое место». «Класс смирно», «Веселые старты» «К своим флажкам», «Два мороза». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «День и ночь», «Воробьи вороны».

**Результаты освоения курса:**

***Личностные результаты***

* 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.

***Метапредметные результаты***

* 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.
* 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.

**Материально – техническое обеспечение программы**: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Календарно** - **тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятия** | **Содержание** | **Факт** |
| 1 | ТБ. Игры на развитие быстроты движений«Второй лишний», «Захват противника» | Инструкция по ТБ. Бег с изменением направления в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 04.09 |
| 2 | Игры «Беги за мной», «Вызов» | Значение утренней гимнастики. Бег с изменением скорости. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 06.09 |
| 3 | Игры «Бездомный заяц», «Пастух и овцы» | Правила игры и техника безопасности в играх. Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег из различных исходных положений с изменением скорости. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 11.09 |
| 4 | Игры «Перебежки с выручкой», «Рыбак и рыбки» | Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Бег с препятствиями. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 13.09 |
| 5 | Игры «Переправа», «Салки с домиком» | Комплекс ОРУ. Бег по кочкам. Бег с низкого старта на 30 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 18.09 |
| 6 | Игры «Казаки - разбойники», «Поезд» | Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 20.09 |
| 7 | Игры «Гусь и утки», «Воробьи - вороны» | Комплекс ОРУ. Бег с высокого старта на 100 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 25.09 |
| 8 | Игры «Беги за мной», «Круговая эстафета» | Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 27.09 |
| 9 | Игры «День и ночь», «Караси и щука» | Бег с препятствиями. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 02.10 |
| 10 | Игры «Белые медведи», «Пустое место» | Комплекс ОРУ. Бег в гору. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 04.09 |
| 11 | Игры «Пятнашки», «Погоня» | Равномерный бег 1000 м. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 09.10 |
| 12 | Игры по выбору учащихся | Многоскоки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Комбинированная эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | 11.10 |
| 13 | Игры на развитие внимательности«Прыжки челноком», «Вызови по имени» | Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 16.10 |
| 14 | Игры «Блуждающая цель», «Снайперы» | Комплекс ОРУ. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 18.10 |
| 15 | Игры «Быстро и точно», «Бег с препятствиями» | Комплекс ОРУ. Прыжки по ориентирам. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 23.10 |
| 16 | Т. Б. Игры «Скакуны», «Встречная эстафета» | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале Эстафеты с прыжками. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 25.10 |
| 17 | Игры «Найди свой домик», «Великаны и карлики» | Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 08.11 |
| 18 | Игры «Прыжки челноком», «Охотники и утки» | Комплекс ОРУ. Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 13.11 |
| 19 | Игры «Охота на волка», «Прыжки по полоскам» | Строевые упражнения. Челночный бег. Прыжки с места и с разбега. Прыжки со скакалкой Подвижные игры | 15.11 |
| 20 | Игры «Перестрелка», «Цыплята и наседка» | Прыжки через мячи и на скакалке. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 20.11 |
| 21 | Игры «Удочка», «Быстро и точно» | Метание малого мяча по вертикальной цели. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 22.11 |
| 22 | Игры «Борьба за мяч», «Карусель» | Метание малого мяча по горизонтальной цели. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 27.11 |
| 23 | Игры «Охота на волка», «Снайперы» | Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Подвижные игры. Эстафеты. Приседания за 1мин. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 29.11 |
| 24 | Игры по выбору учащихся | Прыжки со скакалкой за 1 мин. Подвижные игры по выбору учащихся. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности | 04.12 |
| 25 | Т.Б. Игры на развитие координации «Потяни шнур», «Передай мяч» | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок вперёд, назад, «мост». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | 06.12 |
| 26 | Игры «Медвежата», «Прыгни дальше» | Акробатика. Кувырок в сторону, с шага. Подвижные игры Развитие скоростных и координационных способностей, гибкости | 11.12 |
| 27 | Игры «Не урони мяч», «Брось через верёвку» | ОРУ с мячами. Два кувырка вперёд, полушпагат, «мост», стойка на лопатках. Подвижные игры. Эстафета с обручами, скакалками. Развитие координационных способностей | 13.12 |
| 28 | Малые олимпийские игры с бегом и прыжками | ОРУ с мячом. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Эстафеты**.** Развитие скоростно-силовых способностей | 18.12 |
| 29 | Игры «Эстафета с мячами», «Мяч сквозь обруч» | Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижные игры. Развитие координационных способностей | 20.12 |
| 30 | Игры «Берегись!», Полоса препятствий | Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приёма. Подвижные игры. Развитие гибкости | 25.12 |
| 31 |  Т.Б. Зимние игры«Лыжники, по местам», «Снежки и ветер» |  ТБ на занятиях лыжной подготовки. Катание на лыжах. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости | 27.12 |
| 32 | Игры «Быстрые санки», «Шайбу в ворота» | Игры на санках, по выбору. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости | 10.01 |
| 33 | Игры«Блуждающая цель», «На санках с лыжными палками» |  Катание на лыжах. Подъёмы, спуски. Зимние игры на санках. Развитие быстроты, выносливости | 15.01 |
| 34 | Игры«Гонка с шайбой», «Два Мороза» | Катание на лыжах. Подъёмы, спуски, торможение плугом. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости | 17.01 |
| 35 | Игры«Чья пара быстрее?», «Взятие крепости» | Катание на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости | 22.01 |
| 36 |  Игры«Салки со снежками», «Гонки на лыжах в парах» | Катание на лыжах. Подъёмы, спуски с небольших склонов. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости | 24.01 |
| 37 |  Эстафета на лыжах. Игра «Спуск на лыжах с препятствиями» |  Эстафета на лыжах. Зимние игры по выбору: снежки, катание на санках с горок. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 29.01 |
| 38 | Игры«Стенка - мишень», «Хоккей на снегу» | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Эстафета на лыжах. Игры по выбору учащихся.Развитие быстроты, выносливости | 31.01 |
| 39 |  Зимние игры.Эстафета- биатлон |  Эстафета на лыжах. Зимние игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 05.02 |
| 40 | Игры «Быстрые санки», «Перебежка со снежками» | Катание на санках с горки. Зимние игры на санках. Игры по выбору учащихся. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 07.02 |
| 41 | Мы строим крепость. Игры «Взятие крепости», «Горелки» | Мы строим крепость. Зимние игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 12.02 |
| 42 | Конкурс снежных фигур | Конкурс снежных фигур. Зимние русские народные игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 14.02 |
| 43 | ТБ. Игры на развитие силы и ловкости«Защита укрепления», «Перетягивание каната» | Т.Б. на занятиях в спортивном зале. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Приседание и переход в упор присев. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости | 19.02 |
| 44 | Игры «Перетяжки», «Бросить и поймать» | Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения в висе стоя и лёжа. Игры с мячом. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости | 21.02 |
| 45 | Игры «Брось и догони», «Перетягивание по кругу» | Прыжки через скакалку. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости | 26.02 |
| 46 | Игры «Возьми кеглю», «Вышибалы» | Вис на согнутых руках на время. Повороты на носках. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости | 28.02 |
| 47 | Игры «Кто кого перетянет», «Невод» | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Спортивные викторины. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости | 04.03 |
| 48 | Игры «Тяни в круг», «Бой петухов» | Приседание, переход в упор присев и в упор лёжа. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости | 06.03 |
| 49 | Игры «Чехарда», «Перетяни за черту» | Лазанье и перелезание по шведской стенке и гимнастической скамейке. Полоса препятствий. Подвижные игры | 11.03 |
| 50 | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник Развитие силы, ловкости, выносливости | 13.03 |
| 51 | Т.Б. Спортивные игры.Игра мини-баскетбол | Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила соревнований. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо Спортивные игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 18.03 |
| 52 | Бадминтон, мини-баскетбол | Броски одной и двумя руками с места. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей | 20.03 |
| 53 | Боулинг, мини-баскетбол | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Гигиена питания. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей | 01.04 |
| 54 | Пионербол по упрощенным правилам | Подача мяча двумя руками из-за головы. Упражнение «пистолет». Игра. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 03.04 |
| 55 | Пионербол | Бросок и ловля мяча в парах. Подача мяча одной рукой. Эстафета по кругу. Правила игры. Игра. Развитие быстроты, ловкости, выносливости | 08.04 |
| 56 | Пионербол, «Зальная лапта» | Подача мяча одной рукой. Ловля и бросок мяча. Правила игры. Игра. Развитие глазомера, быстроты | 10.04 |
| 57 | Пионербол с элементами волейбола | Стойки перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой. Игра. Развитие глазомера, быстроты, ловкости, выносливости | 15.04 |
| 58 | Пионербол с элементами волейбола | Закрепление техники перемещений. Подача мяча одной рукой снизу. Комбинированная эстафета. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей | 17.04 |
| 59 | Игра «Борьба за мяч», мини - футбол | Челночный бег 3х10. Удары по мячу и остановка мяча. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей | 22.04 |
| 60 | Игра «Знамя», мини - футбол | Освоение техники ведения мяча. Стойка игрока. Игровые задания. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей | 24.04 |
| 61 | Футбол | Закрепление техники владения мячом. Удары по воротам. Игра. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей | 29.04 |
| 62 | Игра с бегом «Лапта», мини - футбол | Перемещение в стойке приставными шагами боком. Комбинированная эстафета. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей | 06.05 |
| 63 | Т.Б. Игры на развитие выносливости«Чей мяч дальше?», «Уличные вышибалы» | Т.Б. на занятиях на спортивной площадке. Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Бег с изменением скорости. Подвижные игры | 08.05 |
| 64 | Эстафеты, «Рывок за мячом», «Прыжки в мешках» | Лазание по гимнастической стенке на время. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей | 13.05 |
| 65 | Игры «Лесные пятнашки», «Цыплята и наседка» | Кросс по слабопересечённой местности продолжительностью до 12 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей | 15.05 |
| 66 | Весёлые старты | Итоговое занятие Весёлые старты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей | 20.05 |
| 67 | Игры «Ловишка», «Овладей мячом» | Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей | 22.05 |
| 68 | Подвижные игры по выбору детей.  |  Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей | 23.05 |

**Список литературы**

1. ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>
2. Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>
3. Интернет ресурсы.