

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Печниковская средняя школа».

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
Заместитель директора по воспитательной работе _____ Давыдова Е.Н.	Директор МОУ «Печниковская СШ» _____ Т.В. Давыдова
« 1 » сентября 2023 г.	« 01 » сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные и подвижные игры»

Возраст обучающихся - 10-14 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Давыдов Денис Леонидович

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	
1.	Пояснительная записка	стр.2
2.	Учебный план	стр.6
3.	Календарный учебный график	стр.7
4.	Рабочая программа педагога дополнительного образования	стр.11
5.	Организационно- педагогические условия	стр.11
6.	Оценочные материалы	стр.11

### Пояснительная записка

#### 1.1. Основные характеристики программы:

- наименование - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры»;
- уровень сложности содержания - стартовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);
- направленность – физкультурно-спортивная;
- форма обучения – очная;
- возраст учащихся – 8-12 лет;
- срок реализации – 1 год;
- объем учебной нагрузки – 34 часа;
- наименование объединения – секция;
- оптимальная наполняемость объединения – 15 учащихся;
- форма организации образовательного процесса – групповое занятие;
- периодичность и продолжительность занятий – еженедельно 1 занятие в неделю по 1 часу, практические занятия – в соответствии с календарным учебным графиком;
- при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания – не осуществляются;
- предметные области, изучаемые по программе – спортивные и подвижные игры;
- итоговая аттестация осуществляется по окончании программы в форме соревнований, сдаче нормативов.

#### 1.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- САНПИН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва Издательство “Просвещение” 2011 год);
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений, рабочие программы “Физическая культура” (предметная линия учебников для 1-11 классов. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011 год).

#### 1.3. Актуальность программы дополнительного образования.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

1.4. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов подвижных и спортивных игр (пионербол, волейбол), что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Также особая роль в практической значимости данных занятий на уровне индивидуума, школы, социума, ведь основной особенностью подвижных игр являются их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме.

1.5. Принципы воспитания и обучения.

В работе можно выделить следующие **принципы воспитания и развития учащихся:**

- гуманистическая направленность воспитания;
- целенаправленность и целесообразность воспитания;
- коллективность воспитания (воспитание в коллективе и через коллектив);
- единство разумной требовательности и уважительное отношение к личности;
- обеспечение в процессе воспитания единства слова и дела, научной теории и практики;
- комплексный подход к воспитанию с учетом активного функционирования всех

элементов процесса воспитания.

**Принципы обучения:**

- связь обучения с жизнью;
- связь теории и практики;
- научности обучения;
- доступности и высокого уровня трудности обучения;
- систематичности;
- наглядности;
- прочности и действенности результатов;
- творческой активности и самостоятельности обучающихся при руководящей роли

педагога;

- сочетание коллективных и индивидуальных форм учебной работы;
- гуманный, воспитывающий и развивающий характер обучения.

1.6. Цели и задачи:

**Целью программы** «Спортивные и подвижные игры» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования спортивных умений школьников.

**Задачи программы:**

1. **Образовательные:**

- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;

- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

## 2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

## 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

### 1.7. Планируемые результаты

#### 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

- 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 эталонами образца;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**В результате обучения учащиеся должны знать:**

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре атлетизма, мышечное строение тела;
4. о соблюдении правил занятий в тренажерном зале и выполнении силовой нагрузки.

**Уметь:**

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно и последовательно выполнять физическую нагрузку.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивные и подвижные игры	9	1	8	Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов.
2	Подвижные игры и эстафеты с предметами	7	1	6	Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов.
3	Подвижные игры с элементами волейбола	9	2	7	Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов.
4	Спортивные эстафеты	8	2	6	Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов.
5	Итоговая аттестация	1	-	1	Сдача нормативов, контрольные соревнования
	Итого	34	6	28	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	09	16.00-17.00	групповое	1	Вводное занятие	Спортивный зал кабинет №18	Входной контроль: устный опрос.
2	сентябрь	16	16.00-17.00	групповое	1	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
3	сентябрь	23	16.00-17.00	групповое	1	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .	Школьный стадион (спортивная площадка)	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
4	сентябрь	30	16.00-17.00	групповое	1	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: бадминтон, прыжки через скакалку.	Школьный стадион (спортивная площадка)	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
5	октябрь	07	16.00-17.00	групповое	1	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
6	октябрь	14	16.00-17.00	групповое	1	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.

7	октябрь	21	16.00-17.00	групповое	1	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. Соревнования
8	октябрь	28	16.00-17.00	групповое	1	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
9	ноябрь	11	16.00-17.00	групповое	1	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
10	ноябрь	18	16.00-17.00	групповое	1	Контрольные эстафеты	Спортивный зал кабинет №18	Сдача нормативов
11	ноябрь	25	16.00-17.00	групповое	1	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
12	декабрь	02	16.00-17.00	групповое	1	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» Эстафеты.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
13	декабрь	09	16.00-17.00	групповое	1	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
14	декабрь	16	16.00-17.00	групповое	1	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: сдача нормативов
15	декабрь	23	16.00-17.00	групповое	1	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.

16	январь	13	16.00-17.00	групповое	1	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
17	январь	20	16.00-17.00	групповое	1	Контрольные эстафеты.	Спортивный зал кабинет №18	Сдача нормативов
18	январь	27	16.00-17.00	групповое	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: пробная игра
19	февраль	03	16.00-17.00	групповое	1	«Передал – садись». «Попади в кольцо».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
20	февраль	10	16.00-17.00	групповое	1	«Вышибалы» «Попади в цель». Игры по выбору.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
21	февраль	17	16.00-17.00	групповое	1	Игра «Охотники и утки». Эстафеты с использованием элементов волейбола.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
22	февраль	24	16.00-17.00	групповое	1	Эстафета с передачей мяча. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
23	март	02	16.00-17.00	групповое	1	«Пионербол». Самостоятельные игры.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
24	март	16	16.00-17.00	групповое	1	Приём мяча с набрасывания. Бросок мяча через сетку. «Пионербол».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
25	март	23	16.00-17.00	групповое	1	Силовые упражнения: сгибание, разгибание рук. «Пионербол».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: пробная игра
26	март	30	16.00-17.00	групповое	1	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч,	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.

						футбол.		
27	апрель	06	16.00-17.00	групповое	1	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Игра: футбол.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
28	апрель	13	16.00-17.00	групповое	1	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору .	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
29	апрель	20	16.00-17.00	групповое	1	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Игра «футбол».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
30	апрель	27	16.00-17.00	групповое	1	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
31	май	04	16.00-17.00	групповое	1	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
32	май	11	16.00-17.00	групповое	1	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Игра «футбол».	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
33	май	18	16.00-17.00	групповое	1	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Спортивный зал кабинет №18	Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений.
34	май	25	16.00-17.00	групповое	1	Контрольное занятие по спортивным соревнованиям.	Спортивный зал кабинет №18	сдача нормативов, контрольные соревнования

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

##### Приложение № 1

(Планируемые результаты, содержание программы, тематическое планирование, текущий контроль по разделам, если есть)

#### **5. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

##### 5.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности (школьный спортзал, кабинет № 18);  
Школьный стадион (волейбольная площадка)
2. Сетка волейбольная - 1 штука
3. Гимнастическая стенка- 9 пролетов
4. Гимнастические маты- 17 штуки
5. Скакалки-17 штук
6. Мячи волейбольные- 17 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)- 1 штука
8. Канат для лазания- 1 штука
9. Коврики гимнастические- 15 штук
10. Гимнастические маты- 10 штук

##### 5.2. Требования к кадровому обеспечению программы:

- Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;
- Знания в области преподаваемой дисциплины.

##### 5.3. Информационное обеспечение

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М.Просвещение.1980
2. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
3. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007

#### **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей:**

- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

- итогового: участие в контрольных спортивных соревнованиях.

### **Оценочный материал по программе «Спортивные и подвижные игры»**

Диагностика обучающихся осуществляется по двум показателям:

#### **1. Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)**

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.

- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

- Низкий уровень (1балл)- ребёнок не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем  $\frac{1}{2}$ .
- Средний уровень (2балла)- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более  $\frac{1}{2}$ .
- Высокий уровень(3балла)- ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов, значит освоил практически весь объём знаний по программе.

#### **2. Практическая подготовка**

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

- Самостоятельное проведение игр проводится в конце каждого раздела как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

- Низкий уровень (1балл)- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру.
- Средний уровень (2балла)- ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.
- Высокий уровень(3балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

Рабочая программа  
«Спортивные и подвижные игры»

1. Планируемые результаты

**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**

- 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 эталонами образа;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**В результате обучения учащиеся должны знать:**

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

**Уметь:**

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

2. Содержание

Спортивные и подвижные игры - 9 часов

Подвижные игры и эстафеты с предметами – 7 часов

Подвижные игры с элементами волейбола – 9 часов

Спортивные эстафеты - 9 часов

**Всего:** 34 часа

3. Тематическое планирование

№	Раздел, тема занятия	Часы	Контроль
	<b>1 четверть. Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>9 час.</b>	
1	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1	Текущий контроль
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .	1	Текущий контроль
3	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: бадминтон, прыжки через скакалку.	1	Текущий контроль
4	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1	Текущий контроль
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	1	Текущий контроль

6	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	1	Текущий контроль
7	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	1	Текущий контроль
8	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1	Текущий контроль
9	Контрольные эстафеты.	1	Контрольные эстафеты.
	<b>2 четверть. Подвижные игры и эстафеты с предметами.</b>	<b>7 час.</b>	
10	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1	Текущий контроль
11	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» Эстафеты.	1	Текущий контроль
12	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1	Текущий контроль
13	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1	Текущий контроль
14	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1	Текущий контроль
15	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	1	Текущий контроль
16	Контрольные эстафеты.	1	Контрольные эстафеты.
	<b>3 четверть. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>9 час.</b>	
17	«Передал – садись». «Попади в кольцо».	1	Текущий контроль
18	«Вышибалы» «Попади в цель». Игры по выбору.	1	Текущий контроль
19	Игра «Охотники и утки». Эстафеты с использованием элементов волейбола.	1	Текущий контроль
20	Эстафета с передачей мяча. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	1	Текущий контроль
21	«Пионербол». Самостоятельные игры.	1	Текущий контроль
22	Приём мяча с набрасывания. Бросок мяча через сетку. «Пионербол».	1	Текущий контроль
23	Силовые упражнения: сгибание, разгибание рук. «Пионербол».	1	Текущий контроль
24	Передачи мяча в парах через сетку. «Пионербол» Эстафеты.	1	Текущий контроль
25	Зачётная игра в пионербол.	1	Контрольное занятие.
	<b>4 четверть Спортивные эстафеты.</b>	<b>9 час</b>	
26	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1	Текущий контроль
27	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей	1	Текущий контроль

	палочки. Игра: футбол.		
28	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору .	1	Текущий контроль
29	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Игра «футбол».	1	Текущий контроль
30	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1	Текущий контроль
31	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1	Текущий контроль
32	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Игра «футбол».	1	Текущий контроль
33	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1	Текущий контроль
34	Контрольное занятие по спортивным соревнованиям.	1	Контрольное занятие.