**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования республики Мордовия‌‌**

**‌****Администрация Дубенского муниципального района‌**​

**МБОУ "Кочкуровская СОШ** **имени Народного учителя СССР С.И.Дергачева"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР МБОУ «Кочкуровская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кисилева Л.В.Протокол№1 от «30» 08. 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ «Кочкуровская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шлабина В.В.Приказ №1 от «31» 08. 2023 г. |

**РАБОЧАЯ  ПРОГРАММА**

**по**

**внеурочной деятельности
               «Подвижные игры»**

 **1 класс**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель: учитель физической культуры

 Стволков М.А.

**с. Кочкурово, 2023г.**

**1.Пояснительная записка**

 Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт.

**Цели и задачи реализации программы:**

**Цель:**

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия – 6-7 лет

Объём часов, отпущенных на занятия – 33 часа

**2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Метапредметные универсальные учебные действия:**

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;

• начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;

• приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

 • передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

• сплачивать коллектив младших школьников;

• согласовывать свои действия с другими детьми;

• создавать благоприятный психологический климат.

регулятивными универсальными учебными действиями:

• применять установленные правила в играх;

• использовать речь для регуляции своего действия;

• вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

**Личностные универсальные учебные действия:**

• использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;

• самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

 **Предметные**  **универсальные учебные действия:**

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* изложение фактов истории физической культуры;
* измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
* бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Обучающийся научится:**

* организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
* формировать навыки здорового образа жизни;
* организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
* применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;
* применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
* понимать  значение занятий физической   культурой  для  укрепления здоровья;
* начнут  осознанно  использовать  знания, полученные   во время   подвижных игр;

 **Обучающийся получит возможность научиться:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* разработать (придумать) свои подвижные игры
* сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
* углубить знания об истории, культуре народных игр;
* выполнять    игровые     действия    и   упражнения   из   подвижных  игр   разной функциональной  направленности.

**3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Формы организации и виды деятельности** |
| **Из истории игры (3часа)** |
| 1 | Как выбирают водящего | Изучить строевые упражнения, перестроение. Беседа по теме занятия. Подвижные игры по выбору. | Беседа, игра |
| 2 | Считалки старинные | Изучить комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору. | Беседа, игра |
| 3 | Считалки современные | Изучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беседа по теме. Подвижные игры по выбору. | Беседа, игра |
| **Подвижные игры(12часов)** |
| 4 | Дорожки | Разучить разминку направленную на развитие гибкости. Подвижная игра «Дорожки» | Игра |
| 5 | Змейка | Изучить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Змейка» | Игра |
| 6 | Пустое место | Изучить разминку с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место» | Игра |
| 7 | Пятнашки с домом | Повторить разминку у гимнастической стенки. Подвижная игра «Пятнашки с домом» | Игра |
| 8 | Мячик кверху | Изучить беговую разминку. Подвижная игра «Мячик кверху» | Игра |
| 9 | Перебрасывание мяча | Повторить беговую разминку. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» | Игра |
| 10 | Летучий мяч | Изучить разминку на матах. Подвижная игра «Летучий мяч» | Игра |
| 11 | Зевака | Изучить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Зевака» | Игра |
| 12 | Попрыгунчики | Повторить разминку на матах. Подвижная игра «Попрыгунчики» | Игра |
| 13 | Воробушки и кот | Повторить разминку с закрытыми глазами. Подвижная игра «Воробушки и кот»  | Игра |
| 14 | Болото | Изучить разминку с обручами. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Болото» | Игра |
| 15 | Салка на одной ноге | Повторить разминку с обручами. Кроссовый бег. Подвижная игра «Салка на одной ноге» | Игра |
| **Спортивные игры (3часа)** |
| 16 | Городки | Изучить разминку с мячами. Изучить правила игры «Городки». Спортивная игра «Городки» | Игра |
| 17 | Бадминтон | Повторить разминку на развитие координации. Изучить правила игры «Бадминтон» | Игра |
| 18 | Футбол | Повторить разминку с мячами. Изучить правила игры «Футбол». Спортивная игра «Футбол» | Игра |
| **Игры-соревнования (эстафеты)(8часов)** |
| 19 | «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой». | Изучить разминку на развитие координации. Игры-соревнования «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой». | Игра-соревнование |
| 20 | «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони». | Изучить разминку со стихотворным сопровождением. Игры-соревнования «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони». | Игра-соревнование |
| 21 | «Кто дольше?»,«Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики». | Изучить разминку с гимнастическими палками. Игры-соревнования «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики». | Игра-соревнование |
| 22 | «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?» | Повторить разминку с гимнастическими палками. Игры соревнования «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?» | Игра-соревнование |
| 23 | «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке». | Изучить разминку на гимнастической скамейке. Прыжки в скакалку. Игры-соревнования «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке». | Игра-соревнование |
| 24 | «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее? | Повторить разминку га гимнастической скамейке. Игры соревнования «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее? | Игра-соревнование |
| 25 | «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч». | Изучить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч». | Игра-соревнование |
| 26 | «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч». | Повторить разминку со скакалками. Игры-соревнования «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч». | Игра-соревнование |
| **Игры малой подвижности(7часов)** |
| 27 | Краски | Изучить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Краски» | Игра |
| 28 | Фанты | Повторить разминку с мешочками. Игра малой подвижности «Фанты» | Игра |
| 29 | Колечко | Изучить разминку в парах. Игра малой подвижности «Колечко» | Игра |
| 30 | Веревочка | Повторить разминку в парах. Игра малой подвижности «Веревочка» | Игра |
| 31 | Телефон | Повторить беговую разминку. Игра малой подвижности «Телефон» | Игра |
| 32 | Летит - не летит | Повторить разминку на развитие гибкости. Игра малой подвижности «Летит- не летит» | Игра |
| 33 | Море волнуется | Повторить разминку с мячами. Игра малой подвижности «Море волнуется» | Игра |

**4. Учебно – тематический план занятий внеурочной деятельности « Подвижные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Из истории игры  | 3 |
| 2 | Подвижные игры | 12 |
| 3 | Спортивные игры  | 3 |
| 4 | Игры-соревнования (эстафеты) | 8 |
| 5 | Игры малой подвижности | 7 |

**5. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности « Подвижные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия**  | **Дата** |
| 1. | Как выбирают водящего? |  |
| 2. | Считалки старинные |  |
| 3. | Игры с бегом. «Дорожки». |  |
| 4. | Игры с мячом. «Мячик кверху». |  |
| 5. | Игры с прыжками. «Попрыгунчики». |  |
| 6. | Спортивные игры. «Городки». |  |
| 7. | Игры-соревнования (эстафеты)«Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой». |  |
| 8. | Игры малой подвижности.«Краски». |  |
| 9. | Игры с бегом. «Змейка». |  |
| 10. | Игры с мячом. «Перебрасывание мяча». |  |
| 11. | Игры с прыжками. «Воробушки и кот». |  |
| 12. | Спортивные игры. «Бадминтон». |  |
| 13. | Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони». |  |
| 14. | Игры малой подвижности. «Фанты». |  |
| 15. | Считалки современные. |  |
| 16. | Игры с бегом. «Пустое место». |  |
| 17. | Игры с мячом. «Летучий мяч». |  |
| 18. | Игры с прыжками. «Болото». |  |
| 19. | Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?»,«Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики». |  |
| 20. | Игры малой подвижности. «Колечко». |  |
| 21. | Игры с бегом. «Пятнашки с домом». |  |
| 22. | Игры с мячом. «Зевака». |  |
| 23. | Игры с прыжками. «Салка на одной ноге». |  |
| 24. | Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?»«Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?» |  |
| 25. | Игры малой подвижности. «Веревочка». |  |
| 26. | Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке». |  |
| 27. | Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами» . «Чья команда сильнее?  |  |
| 28. | Игры малой подвижности. «Телефон». |  |
| 29. | Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».  |  |
| 30. | Игры малой подвижности. «Летит - не летит». |  |
| 31. | Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч». |  |
| 32. | Игры малой подвижности. «Море волнуется». |  |
| 33. | Спортивные игры. «Футбол».  |  |

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования республики Мордовия‌‌**

**‌Администрация Дубенского муниципального района‌**​

**МБОУ "Кочкуровская СОШ** **имени Народного учителя СССР С.И.Дергачева"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР МБОУ «Кочкуровская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кисилева Л.В.Протокол№1 от «30» 08. 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ «Кочкуровская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шлабина В.В.Приказ №1 от «31» 08. 2023 г. |

**РАБОЧАЯ  ПРОГРАММА**

**по**

**внеурочной деятельности
               «Подвижные игры»**

 **2 класс**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель: учитель физической культуры

 Стволков М.А.

**с. Кочкурово, 2023г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта  начального общего образования, Программы внеурочной деятельности образовательной организации.

Программа реализуется во внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного  направления.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи,

большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Цель:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

      Программа определяет ряд задач:

           активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;

           познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

           формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

           создавать условия для проявления чувства коллективизма;

           развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

           воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

На изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» отводится 1 час в неделю, итого 34 часа за учебный год.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**I. Игры с бегом**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

           Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".

           Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".

           Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».

           Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

**II. Игры с мячом**

*Теория.* Правила безопасного поведения при с играх мячом.

*Практические занятия:*

           Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи»,

"Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".

           Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".

           Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

           Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".

           Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".

           Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

**IIΙ. Игры с прыжками**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

           Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

           Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

           Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

           Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».

**IV. Игры малой подвижности**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

           Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и

великаны». Игра «На новое место».

           Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра

"Лабиринт".

           Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

**V. Народные игры**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

         Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

         Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

         Разучивание народных игр. Игра «Котел»

         Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

**VI. Эстафеты**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

*Практические занятия:*

           Веселые старты

           Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

           Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

           Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

           Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

 Планируемые результаты освоения

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***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:***

Регулятивные:

           определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

           проговаривать последовательность действий на уроке;

           учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;

           средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

           учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

**Познавательные:**

           делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);

           добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

           перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

           преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

           находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные:**

           умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

           слушать и понимать речь других;

           средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

           совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

           учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Предметные результаты.***

  В результате освоения курса «Подвижные игры»

*обучающиеся будут иметь представление:*

           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;

*обучающиеся закрепят умения:*

           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 вигровой и соревновательной деятельности;

           применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план занятий внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| 1 | Игры с бегом | 5 |
| 2 | Игры с мячом | 8 |
| 3 | Игры с прыжками | 4 |
| 4 | Игры малой подвижностью | 2 |
| 5 | Народные игры | 7 |
| 6 | Эстафеты | 8 |
| **Итого** | 34 |

**Календарно - тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1  | Инструктаж по охране труда. Правила безопасного поведения при проведенииигр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. |   |
| 2 | Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". |   |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты". |   |
| 4 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». |   |
| 5 | Упражнения с предметами. Игра «Колесо»«Два мороза». Игра «Воробьи -попрыгунчики». |   |
| 6 | Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра«Свечи», «Перестрелка». |   |
| 7 | Развитие глазомера и чувства расстояния.Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».Игра "Гусеница". |   |
| 8 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».Игра "Перестрелка". |   |
| 9 | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча |   |
| 10 | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра«Мяч по полу». |   |
| 11 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра"Салки с ведением баскетбольного мяча".Игра "Перестрелка с пленом". |   |
| 12 | Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". |   |
| 13 | Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра «Молекулы». |   |
| 14 | Правила по технике безопасности проведении игр прыжками. Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». |   |
| 15 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Ктовыше» |   |
| 16 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». |   |
| 17 | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». |   |
| 18 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новоеместо». |   |
| 19 | Упражнения для исправления нарушенийосанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?». |   |
| 20 | История изучения и организации игр.Знаменитые собиратели и организаторы игр. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» |   |
| 21 | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» |   |
| 22 | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка». |   |
| 23 | Разучивание народных игр. Игра «Котел» |   |
| 24 | Разучивание народных игр. Игра "Дедушка -сапожник". |   |
| 25 | Закаливание и его влияние на организм. |   |
| 26 | Игра "Воротца". |   |
| 27 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления накоманды. Считалки. Веселые старты. |   |
| 28 | Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». |   |
| 29 | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». |   |
| 30 | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». |   |
| 31 | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». |   |
| 32 | ОРУ на развитие ловкости. Работа с малыми мячами. Игра « Флорбол » |   |
| 33 | Влияние подвижных игр на организм.Футбол двумя мячами. |  |
| 34 | Влияние подвижных игр на организм.Футбол двумя мячами. |   |