Приложение 1 к ООП НОО МБОУ ОШ№7, утвержденной приказом № 410 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Спортивный час»

1-4 класс

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Предметные результаты

В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической полготовленности:
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. В области коммуникативной культуры:
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России:
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества:
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

Владение умениями:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лыжным гонкам, легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа «Спортивный час» рассчитана на 4 учебных года, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей младшего школьного возраста 7-11 лет.

Целью программы 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 умений школьников.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость. Подвижные игры, построенные на движениях, требующие большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка. Они способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченной игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Подвижным играм присущи образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, поскольку в ней проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о безопасном поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, реализуется не только область «Физическое развитие», но и «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация», «Познание».

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость 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.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

- овладение учащимися техникой различных игр;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

3. Тематическое планирование

Nº	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельност и	Планируемые результаты освоения
Teo	рия 8 ч				
2	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, правило поведения во время занятий, правило личной гигиен, «как нужно		• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и
	баскетбол	1	одеваться» Т.Б Беседа		сохранении индивидуального
3	-правила игры бадминтон	1	«Профилактика травматизма»		здоровья; • овладение системой знаний о физическом
4	-правила игры мини- футбол	1	Учимся правильно падать, что не нужно делать когда		совершенствовании человека, освоение умений отбирать
5	-правила игры	1	спускаешься на		физические упражнения

	Пионербол		лыжах.	и регулировать
6	-правила игры Перестрелка	1	-правила игры; -профилактика	физические нагрузки для самостоятельных систематических
7	-правила игры	1	травматизма; —	занятий с различной
/	Круговая лапта	1	-элементы техники	функциональной
	**		игры;	направленностью
8	-правила игры третий 	1	правила игры, — эстафет;	(оздоровительной,
	лишний		-техника	тренировочной,
			безопасности во	коррекционной,
			время игры,	рекреативной и
			эстафет;	лечебной) с учётом
			1 /	индивидуальных возможностей и
0.5	II 11			особенностей
UΨ	П 11 ч			организма, планировать
7	ОФП.	11	Упражнения для	содержание этих
	TC TI	-	развития	занятий, включать их в
	Кросс. Игры	5	выносливости:	режим учебного дня и
	Эстафеты. Игры	6	Длительный бег до	учебной недели;
	1		20 минут, кросс до	• приобретение опыта
			до 1км., эстафеты.	организации
			Упражнения с	самостоятельных
			небольшими	систематических
			отягощениями, с	занятий физической
			весом собственного	культурой с
			тела, со скакалкой,	соблюдением правил
			прыжковые упражнения,	техники безопасности и
			упражнения,	профилактики
			проводимые по	травматизма; освоение умения оказывать
			методу круговой	первую помощь при
			тренировки.	лёгких травмах;
			Упражнения для	обогащение опыта
			развития скоростно-	совместной
			силовых	деятельности в
			способностей:	организации и
			Прыжки и	проведении занятий
			многоскоки; игры и	физической культурой,
			эстафеты с	форм активного отдыха
			элементами бега, упражнения на	и досуга;
			пресс, игры и	• расширение опыта
			эстафеты с	организации и мониторинга
			элементами	физического развития и
			прыжков.	физического развития и
			Упражнения для	подготовленности;
			развития	формирование умения
			скоростных	вести наблюдение за
			способностей:	динамикой развития
			Эстафеты с бегом	своих основных
			на короткие	физических качеств:
			дистанции	оценивать текущее
			Упражнения для	состояние организма и
			развития гибкости:	определять
			Наклоны; растяжки,	тренирующее
			упражнения на	

		1		
			гимнастической	воздействие на него
			стенке, Упражнения	занятий физической
			на развитие	культурой посредством
			силовой	использования
			выносливости:	стандартных
			Подтягивание на	физических нагрузок и
			низкой	функциональных проб,
			перекладине,	определять
			сгибание и	индивидуальные
			разгибание рук в	режимы физической
			упоре лёжа- на	нагрузки,
			гимн. Скамейке, на	контролировать
			полу.	направленность её
Под	вижные игры 15ч			воздействия на
	<u>-</u>	1 .		организм во время
1	Игра «Дети и	1	Остановка мяча,	самостоятельных
	медведи».		ведение мяча.	занятий физическими
2		1	Остановка меча	упражнениями с разной
4	Игра «Гуон набани»	1	ногой, передача	целевой ориентацией;
	Игра «Гуси-лебеди».		сокоманнднику.	• формирование умений
3	Бросок мяча в	2	Vitoria no pomornos s	выполнять комплексы
	корзину.		Удары по воротам с	общеразвивающих,
	Тестирование		разного угла.	оздоровительных и
	силовых		Игра «Лисы и	корригирующих
	способностей: бросок		куры». Как играть	упражнений,
	баскетбольного мяча		(правила) Шаг 1.	учитывающих
			Дайте каждому	•
	двумя руками из-за головы на дальность		игроку в руку по	индивидуальные способности и
	толовы на дальность		мячу. Шаг 2. По	
	•		условному сигналу	особенности, состояние
4	Подвижная игра	1	(хлопок, свисток и	здоровья и режим
	«Зима-лето».		`	учебной деятельности;
	·		так далее) игроки	овладение основами
5	-правила игры	3	начинают вести мяч	технических действий,
	Перестрелка		от одного конца	приёмами и
	Поположения	2	площадки к	физическими
6	Передача мяча снизу	2	другому. Вести мяч	упражнениями из
	на месте. Ловля мяча		можно левой или	базовых видов спорта,
	на месте. Бросок		правой рукой, а	умением использовать
	мяча в щит		также обеими враз.	их в разнообразных
7	Перекидывание	2	Траекторию	формах игровой и
,	волана ракеткой	-	движения каждый	соревновательной
	через сетку в паре.		выбирает сам. Шаг	деятельности;
	Topes cerky B Hape.		3. Победителем тот,	расширение
8	Остановка мяча,	2	кто смог быстрее	двигательного опыта за
	ведение мяча.		всех и без потерь	счёт упражнений,
			довести свой мяч до	ориентированных на
9	Удары по воротам.	1	противоположного	развитие основных
			конца площадки.	физических качеств,
			Важно помнить!	повышение
			Если проведение	функциональных
			мяча в одну	возможностей
			сторону станет для	основных систем
			детей слишком	организма.
			лёгким, то можно	организма.
			усложнить игру,	
			предложив им	
1			пройти до	

противоположного края площадки и обратно. В таком случае вторая половина движения будет значительно затруднена игроками, которые ещё только двигаются к первому рубежу. Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Разновидности игры

- 1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.
- 2. Игроки стоят в

	парау пином пруг к				
	парах лицом друг к				
	другу и держатся за				
	руки. Убегающий				
	может встать между				
	руками любой				
	пары. К кому он				
	встанет спиной, тот				
	«третий лишний» и				
	должен убегать.				
	3. Играющие				
	прогуливаются по				
	кругу парами,				
	держат друг друга				
	за руки, а				
	свободные руки на				
	поясе. Убегающий,				
	спасаясь от				
	преследования,				
	может в любой				
	момент взять кого-				
	нибудь под руку.				
	Тогда стоящий с				
	другой стороны				
	становится				
	убегающим. Эту же				
	игру можно				
	проводить под				
	музыку.				
	Перекидывание				
	волана ракеткой				
	через сетку в паре.				
ИТОГО: 34 ч					

№	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельност и	Планируемые результаты освоения
Teo	рия 8 ч			<u> </u>	
1	Техника	1	Техника		• понимание роли и
	безопасности на		безопасности на		значения физической
	занятиях лыжной		занятиях лыжной		культуры в
	подготовки. Т.Б		подготовки,		формировании
	Беседа		правило поведения		личностных качеств, в
	«Профилактика		во время занятий,		активном включении в
	травматизма»		правило личной		здоровый образ жизни,
2	TAODYITO YIDAYY	1	гигиен, «как нужно		укреплении и
2	-правила игры баскетбол	1	одеваться»		сохранении
	Uackeroon				индивидуального

3	-правила игры	1	Т.Б Беседа	здоровья;
3	бадминтон	1	«Профилактика	• овладение системой
	оадминтон			
4	-правила игры мини-	1	травматизма»	знаний о физическом
_	футбол		Учимся правильно	совершенствовании
	футовл		падать, что не	человека, освоение
5	-правила игры	1	нужно делать когда	умений отбирать
	Пионербол		спускаешься на	физические упражнения
	<u> </u>		лыжах.	и регулировать
6	-правила игры	1		физические нагрузки
	Перестрелка		-правила игры;	для самостоятельных
		1	-профилактика	систематических
7	-правила игры	1	травматизма;	занятий с различной
	Круговая лапта		-элементы техники	функциональной
8	-правила игры третий	1	игры;	направленностью
0	лишний	1	правила игры,	(оздоровительной,
	Лишнии		эстафет;	тренировочной,
			-техника	коррекционной,
			безопасности во	
			время игры,	рекреативной и
			эстафет;	лечебной) с учётом
			1 /	индивидуальных
				возможностей и
ОФ	П 11 ч			особенностей
_	ОФП	11	X7	организма, планировать
7	ОФП.	11	Упражнения для	содержание этих
	Кросс. Игры	5	развития	занятий, включать их в
	просе. Пры	5	выносливости:	режим учебного дня и
	Эстафеты. Игры	6	Длительный бег до	учебной недели;
			20 минут, кросс до	• приобретение опыта
			до 1км., эстафеты.	организации
			Упражнения с	самостоятельных
			небольшими	систематических
			отягощениями, с	занятий физической
			весом собственного	культурой с
			тела, со скакалкой,	соблюдением правил
			прыжковые	техники безопасности и
			упражнения,	профилактики
			упражнения,	травматизма; освоение
			проводимые по	умения оказывать
			методу круговой	
			тренировки.	первую помощь при
			Упражнения для	лёгких травмах;
			_	обогащение опыта
			развития скоростно-	совместной
			силовых	деятельности в
			способностей:	организации и
			Прыжки и	проведении занятий
			многоскоки; игры и	физической культурой,
			эстафеты с	форм активного отдыха
			элементами бега,	и досуга;
			упражнения на	• расширение опыта
			пресс, игры и	организации и
			эстафеты с	мониторинга
			элементами	физического развития и
			прыжков.	физической
			Упражнения для	подготовленности;
			развития	формирование умения
			скоростных	
			способностей:	вести наблюдение за
		<u> </u>	CHOCOUROCICA.	

Силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, стибание и разгибание режимы физических нагрузок и функциональных проб определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на полу. Подвижные игры 15ч				D 1	
Дистанцин				~	_
Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на тимнастической стенке, Упражнения на тимнастической стенке, Упражнения на развитие силовой выпосливости: Подтятивание на низкой перекладине, стебание и разгибание рук в упоре дёжа- на гимна функциональных проб определять направленность её водлействие на него занятий физической функциональных проб определять индивидуальные режимы функциональных проб определять индивидуальные прижим во время самостоятельных занятий функциональных проб определять и пражим пражитий функциональных проб определять индивидуальные песвой определятацией; • формирование умен выполнять комплексые обобностей бросок баскетбольного мяча дарумя руками из-за головы на дальность и упроку в руку по способностей: бросок баскетбольного мяча дарумя руками из-за головы на дальность и упроку в руку по условному сигналу (хлопок, свисток и учебной деятельности и оказарные обобности и оказарные обобности и правой рукой, а также обеним враз. Трасктовно движения каждый на месте. Ловля мяча на месте. Поросок мяча в шит также обеним враз. Трасктовно движения каждый на месте. Ловля мяча, ведение мяча. В сота быстре на потерь обътка премы из разнообразных их в разнообразных их расктом и упражлением из базыму видовать видовать их в разнообразных их расктомного опыта сейсу пражлений, движлений праками из базыму видовать видовать их расктомного опыта сейсу пражлений, движления потерь обегонного опыта сейсу пражлений.				-	
развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтятивание на низкой перекладине, стибание и разгибание рув в упоре лёжа - на гимн. Скамейке, на полу. Подвижные игры 15ч Подвижная игра (подвижная игра порожная падльность обаскетбольного мяча даньность обаскетбольного мяча даньность обаскетбольного мяча даньность обаскетбольного мяча при проку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу учитывающих индивидуальные способнести и особенности, состояни здоровья и режим учебной деятельности овладение основами технических действий приёмами и правой рукой, а также обеним праз. Подекидывание развнобразыка формах игровой и соремовательной их разнообразыка подвадари к и каждый вабирает сам. Шаг и каждый деятельности деятельного правинае правинае или даижения каждый вабирает сам. Шаг умением использовати их в разнообразыка подвари к и каждый дакения из растельного прастельной деятельного прастельной дея					
Наклоны; растяжки, упражнения на гренирующее пимастической стенке, Упражнения на гренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредство использования стандартных физический культурой посредство использования стандартных физических нагрузок; функциональных проб определять нидивидуальные режимы физической нагрузик, контролировать направленность е воздействия на организм во время самостоятельных а полу. Подвижные игры 15ч					
Подвижные игры 15ч 1					состояние организма и
Тимнастической стенке, Упражнения на развитие из развитацие, стибание и развибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу. Подвижные игры 15ч				Наклоны; растяжки,	определять
Стенке, Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтятивание на низкой перекладине, стибание и разгибание рук в упоре лёжа- на тимн. Скамейке, на полу. Нательных занятий физических нагрузок функциональных проб определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическим и упражнениями с разни селкой, передача сокоманиднику. 3 Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двямя уками изэ-за головы на дальность . Дайте каждому игроку в руку по мячу. Паг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки на месте. Ловля мяча на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в цшт 7 Перекидывание волана ражеткой через сетку в паре. 8 Остановка мяча, 2 ведение мяча. Вабирает сам. Паг закже обектим враз. Траскторию церез сетку в паре. 8 Остановка мяча, 2 ведение мяча. Вабирает сам. Паг закже обекты мяча, ведение мяча. Вабирает сам. Паг закже обекты враз. Траскторию деятельногот, дведение мяча. Вабирает сам. Паг закже обекты враз. Траскторию деятельногот, дведение мяча. Вабирает сам. Паг закже обекты враз. Траскторию деятельногот, дведение мяча. Вабирает сам. Паг закже обекты враз. Траскторию деятельногот, дведение мяча. Вабирает сам. Паг закже обекты на сете упражнений, упражнений их в разнособразных формах игровой и соревновательной сете упражнений.				упражнения на	тренирующее
на развитие силовой культурой посредство использования культурой посредство и представие культуром курнтуром курнтуром контролировать контролировать контролировать контролировать контролировать контролировать контролировать контролирование контролировать контролировать курнтуром курнтуро				гимнастической	воздействие на него
на развитие силовой культурой посредство использования культурой посредство и представие культуром курнтуром курнтуром контролировать контролировать контролировать контролировать контролировать контролировать контролировать контролирование контролировать контролировать курнтуром курнтуро				стенке, Упражнения	занятий физической
разгибание на низкой перекладине, стибание на низкой перекладине, стибание на низкой перекладине, стибание на разгибание рук в упоре лёжа- на полу. Подвижные игры 15ч				на развитие	культурой посредством
Подтятивание на низкой перекладине, стибание и разгибание рук в упоре лёжа - на гими. Скамейке, на полу.					
Подтятивание на низкой перекладине, стибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гими. Скамейке, на полу. Подвижные игры 15ч Подвижные игры 1 остановка меча ногой, передача сокоманиднику. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность и гроку в руку по мячу. Шаг 2. По устовному сигналу чебной деятельности и так далее) игроки и так далее) игроки и престрелка Подвижная игры передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит Перестрелка Перекцывание волана ракеткой через сетку в паре. Подвижная мяча, 2 введение мяча. Подвижная игра прежим можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траскторию деятельности; расширение использоваты их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение использоваты их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение осровновательной деятельного опыта: сету упражнений.				выносливости:	станлартных
Низкой перекладине, стибание и разгибание рук в упоре лёжа на гими. Скамейке, на полу. Низкой пережимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разне пелей организм во в ремя на метете. Ловы и куры». 1 Остановка мяча, ведение мяча. Остановка меча ногой, передача сокоманиднику. 1 Остановка меча ногой, передача сокоманиднику. 1 Остановка меча ногой, передача сокоманиднику. 2 Удары по воротам с разного угла. 2 Удары по воротам с разного угла. 2 Обранизм руками из не теряй упражнений, учитывающих индивилуальные половы и движений каждому и пражу в руку по способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из за головы на дальность 1 Обранизм на дальность на даль					
перекладине, стибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу. Подвижные игры 15ч 1 Игра «Лисы и куры». 1 Остановка мяча, ведение мяча. Отановка меча ногой, передача сокоманиднику. 3 Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность игроку в руку по мячу. Паг 2. По условному сигналу «Трегий лишний». 4 Подвижная игра (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Паг 2. По условному сигналу «Трегий лишний». 5 -правила игры Перестрелка 6 Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 7 Перекидывание волана ражеткой через сетку в паре. 8 Остановка мяча, в едение мяча. Остановка мяча, ведение мяча. В полу. Остановка меча ногой, передача сокоманиднику. 1 Остановка меча ногой, передача сокоманиднику. 2 Удары по воротам с разного угла. 3 Бросок мяча в куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Паг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки на так далее) игроки на месте. Ловля мяча на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 7 Перекидывание волана раксткой через сетку в паре. 8 Остановка мяча, в едение мяча. От одного быстрее всех и без потерь					
разгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимн. Скамейке, на полу. Подвижные игры 15ч Подвижная в режим чражнениям с разнитий физическими упражнениями с разни пелевой ориентацией; оромование умены и корригирующих упражнений, учитывающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояни учебной деятельности и особенности, состояни учебной деятельности и обладение основами техническим учражнений илощадки к индивидуальные проби деятельности и обладение основами техническими учражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных формах игровой и сореновательной правжения каждый выбирает сам. Шаг за постоя упражнений, сореновательной деятельности; расширение основтельной деятельности; остояни упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных формах игровой и сореновательной деятельности; расширение сейст упражнений, собениетелем тот, движения каждый выбирает сам. Шаг за постоя общает сам. Шаг за постоя бытает сейст упражнений, собениетелем тот, движения каждый выбирает сам. Шаг за постоя общает сейст упражнений, собеновательной собеновательной деятельности; расширение сейст упражнений, собеновательной самост сам постоя на постоя на постоя на по					
разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу. Подвижные игры 15ч Подвижная играй, мяч не теряй». Подвижная в корзину. Пестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность итроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки на месте. Ловля мяча на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит Перестрелка Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча в щит Перестрелка Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. Поданижения жача. Подвижения мача. В состановка мяча, ведение мяча. Подвижная игра правой и состанов конта и также обеями враз. Траекторию двяжения каждый выбирает сам. Шаг двягельности; расширение соревновательной отерь прежи на метет. Правжании двягельности; расширение соревновательной отерь прежи на метет. Правжнений, правка расширение особетности; расширение особетности; расширение особетности; расширение особетности; расширение особетности; расширение особетности; расширение, остейт упражнений, сотейт упражиений, сотейт упражнений, сотейт упражиений, сотейт упражнений, сотейт упражнений, сотейт упражнений, сотейт упражнений, сотейт упражнений, сотейт упражнений, самостоя на самостоя на правине ображнения самостоя на продежнений упражнений и корритацием о					_
Подвижные игры 15ч Подвиж					
Тимн. Скамейке, на полу. Контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разн негой, передача сокоманиднику. Формирование умен не теряй». 2 Удары по воротам с корзину. Тестирование силовых игровоностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность иловы на дальность и толовы на дальность и Третий лишний». 1 Дайте каждому игроку в руку по истоебенности, состоян условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки на месте. Бросок мяча в щит 1 Даугому. Вести мяч на месте. Бросок мяча в щит 2 Другому. Вести мяч на месте. Бросок мяча в щит 2 Двужения два и двужения и движений и дв					
Подвижные игры 15ч					
Подвижные игры 15ч Подвижные игры 15ч воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разни целевой ориентацией; • формирование уменн выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность					
1 Игра «Лисы и куры». 1 Остановка мяча, ведение мяча. организм во время самостоятельных занятий физическими упражнений, ориентацией; формирование умен выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность . Удары по воротам с разното угла. общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояни здоровья и режим учебной деятельности овладение основами так далее) игроки 4 Подвижная игра «Третий лишний». 1 (хлопок, свисток и так далее) игроки здоровья и режим учебной деятельности овладение основами технических действий приёмами и физическими 5 -правила игры перестрелка 3 площадки к также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг учерз сетку в паре. 4 преекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 2 кто смог бысгрее всех и без потерь двигательног сет двигательног	17	4 #	<u> </u>	полу.	
1 Игра «Лисы и куры». 1 Остановка мяча, ведение мяча. самостоятельных занятий физическими упражнениями с разки передача сокоманиднику. 3 Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность . Игра «Лисы и куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу «Третий лишний». Удары по воротам с разкногомих общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности и особенности и особенности и особенности и особенности и отоденноги праку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки 1 Остановка мяча и разкней мини и праку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки 1 Остановка мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 1 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 2 другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеми враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, вести, прасширение двизтельности; расширение двизтельного пыта з сетку в паре. 2 также обез потерь 4 Остановка мяча, ведение мяча. 2 кто смог бысгрее всех и без потерь двизтельного опыта з сетку пражнений, сотету пражнений, сотету пражнений, упражнений, упражнений упражн	110Д	вижные игры 15ч			
2 Игра «Играй, играй, мяч не теряй». 1 Остановка меча ногой, передача сокоманнднику. занятий физическими упражнениями с разни целевой ориентацией; • формирование умен формирование умен корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность игроку в руку по «Третий лишний». Игра «Лисы и куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игражнений, учитывающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состоян здоровья и режим учебной деятельности овладение основами так далее) игроку игражне учебной деятельности овладение основами приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта также обеими враз. 1 «Третий лишний». 3 начинают вести мяч от одного конца площадки к дымено. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг за Победителем тот, весту упражнений, упражнений, упражнений, учитывающих упражнениями сомобноть и соревновательной деятельности; расширение двитательного опыта за счёт упражнений, обромах игровой и соревновательного правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг за Победителем тот, весту упражнений, обромах игровой и соревновательной деятельности; расширение двитательного опыта за счёт упражнений, очёт упражнений, обромах игровой и соревновательной деятельности; расширение двитательного опыта за счёт упражнений, очёт упражнений, обромах игровой и соревновательной деятельности; расширение двитательного опыта за счёт упражнений, обромах игровой и соревновательной деятельности; расширение двитательного опыта за счёт упражнений, обромах игровой и соревновательной деятельности; расширение двитательного опыта за счёт упражнений, от	1	Игра «Лисы и куры»	1	Остановка мяча.	
2 Игра «Играй, играй, мяч не теряй». 1 Остановка меча ногой, передача сокоманнднику. 4 Поросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность . Игра «Лисы и куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроку в руку по перестрелка 1 Остановка меча ногой, передача сокоманнднику. 4 Подвижная игра «Третий лишний». 1 √хлопок, свисток и так далее) игроки в перестрелка 1 √хлопок, свисток и так далее) игроки в приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта ирак на месте. Бросок мяча в щит 2 другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг движения каждый выбирает сам. Шаг движения каждый выбирает сам. Шаг двидение мяча. 2 другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг движения каждый ведение мяча. 2 движения каждый движение счёт упражнений, учитывающих упражнений, учитывающих и драгом образных формах игровой и соревновательной движение каждый движение каждый движение каждый движение каждый движение каждый движение каждый движение кажд					
Игра «Играй, играй, мяч не теряй». В Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность . Подвижная игра «Третий лишний». Теправила игры Перестрелка Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. Игра «Лисы и куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу условному сигналу от одного конца площадки к физическими упражнений из базовых видов спорта умением истользовати их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение волана ракеткой через сетку в паре. Игра «Лисы и коригирующих оздоровительных и корригирующих, оздоровьтельных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности и особенности и особенности и особенности и особенности и от одного конца приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта з счёт упражнений,	2		1		*
окоманнднику. Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность . Подвижная игра «Третий лишний». Телравила игры Перестрелка Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча в щит Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность . Подвижная игра (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к мяча в щит Тестирование силовых способности и корритирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояни условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг 3. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь		Игра «Играй, играй,			
З Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность .		мяч не теряй».		· -	
корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность . 4 Подвижная игра «Третий лишний». 5 -правила игры Перестрелка 6 Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча в щит 7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 7 Остановка мяча, ведение мяча. 8 Остановка мяча, ведение мяча. 8 Остановка мяча. 7 Пестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча в щит Тестирование силовых и куры». Как играть (правила) Шаг 1. Дайте каждому игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг 3. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь	2	Г	2	Cokowamiamiky.	
Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	3	-	2	Удары по воротам с	
равила игры перестрелка 1 Перестрелка 1 Перестерелка 1 Перестерель 1 Перестере 1 Пе				разного угла.	
способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность .		*		Игра "Пиоги	_
баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность				-	
Двумя руками из-за головы на дальность . Дайте каждому игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит драженей волана ракеткой через сетку в паре. В Остановка мяча, ведение мяча.					
головы на дальность . игроку в руку по мячу. Шаг 2. По условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца площадки к на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит				` *	_
4 Подвижная игра «Третий лишний». 1 особенности, состояни здоровья и режим учебной деятельности овладение основами начинают вести мяч от одного конца площадки к на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 3 начинают вести мяч от одного конца площадки к другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. технических действий приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, через сетку в паре. 1 технических действий приёмами и физическими приёмами и правой или правой рукой, а также обеими враз. также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, ведение мяча. также обеиме тот, кто смог быстрее всех и без потерь двигательного опыта с счёт упражнений,					
4 Подвижная игра «Третий лишний». 1 условному сигналу (хлопок, свисток и так далее) игроки здоровья и режим учебной деятельности овладение основами технических действий приёмами и физическими приёмами и физическими 5 -правила игры Перестрелка 3 начинают вести мяч от одного конца площадки к технических действий приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта умением использовати умением использовати их в разнообразных траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, ведение мяча. 1 Иперекидывание движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь 1 Здоровья и режим учебной деятельности учебной деятельности учебной деятельности деятельности за счёт упражнений,		головы на дальность		1 1 1 1	
4 Подвижная игра «Третий лишний». 1 (хлопок, свисток и так далее) игроки начинают вести мяч от одного конца приёмами и физических действий приёмами и физическими технических действий приёмами и физическими приёмами и физическими 6 Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 2 другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг за Победителем тот, выбирает сам. Шаг за Победителем тот, ведение мяча. 2 формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,		•		-	
«Третий лишний». (хлонок, свисток и так далее) игроки учесной деятсльности овладение основами технических действий приёмами и физическими приёмами и физическими 6 Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 2 другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных также обеими враз. 7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 2 движения каждый выбирает сам. Шаг за Победителем тот, ведение мяча. движения каждый деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, 8 Остановка мяча, ведение мяча. 2 кто смог быстрее всех и без потерь двигательного опыта за счёт упражнений,	4	Подвижная игра	1		
5 -правила игры Перестрелка 3 начинают вести мяч от одного конца приёмами и физическими приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных также обеими враз. 4 Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг за праем тот, ведение мяча. 4 1	•		1	` '	
от одного конца приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта их в разнообразных также обеими враз. Траекторию через сетку в паре. Тот одного конца приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, ведение мяча. Тот одного конца приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта их в разнообразных их в разнообразных также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг деятельности; расширение двигательного опыта за ведение мяча.				, 1	
6 Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 2 другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый волана ракеткой через сетку в паре. 1 их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за ведение мяча. 8 Остановка мяча, ведение мяча. 2 кто смог быстрее всех и без потерь двигательного опыта за счёт упражнений,	5		3		
6 Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит 2 другому. Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. упражнениями из базовых видов спорта умением использовати их в разнообразных их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение 7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 2 движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь двигательного опыта з счёт упражнений,		Перестрелка			•
на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит также обеими враз. 7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 8 Остановка мяча, ведение мяча. 2 можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, ведение мяча. 2 кто смог быстрее всех и без потерь пожно дять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,	-	Поположения	2	1	*
на месте. Бросок мяча в щит также обеими враз. 7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 8 Остановка мяча, ведение мяча. 1 правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь выбиражений, а также обеими враз. Тораекторию формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,	0		4		
7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 2 движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, ведение мяча. 3. Победителем тот, кто смог быстрее всех и без потерь их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельной деятельности; расширение двигательного опыта з счёт упражнений,					
7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 2 движения каждый выбирает сам. Шаг з. Победителем тот, ведение мяча. формах игровой и соревновательной деятельной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,		-			-
7 Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. 2 движения каждый выбирает сам. Шаг 3. Победителем тот, ведение мяча. 2 всех и без потерь 1 движения каждый деятельной деятельности; расширение двигательного опыта з счёт упражнений,		мяча в щит			
волана ракеткой через сетку в паре. В Остановка мяча, ведение мяча. В остановка мяча. В остановка мяча, ведение мяча.	7	Перекилывание	2		
4 через сетку в паре. 3. Победителем тот, ведение мяча. деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,		=	-		_
8 Остановка мяча, ведение мяча. 2 кто смог быстрее всех и без потерь двигательного опыта з счёт упражнений,					
ведение мяча. всех и без потерь счёт упражнений,		15pes corky B hape.			-
begenne war in	8	Остановка мяча,	2		двигательного опыта за
		ведение мяча.			* -
0 17	•	V	1	довести свой мяч до	ориентированных на
9 Удары по воротам. 1 противоположного развитие основных	9	у дары по воротам.	1	~	развитие основных
конца площадки. физических качеств,					физических качеств,
Важно помнить!				Важно помнить!	

Если проведение мяча в одну сторону станет для детей слишком лёгким, то можно усложнить игру, предложив им пройти до противоположного края площадки и обратно. В таком случае вторая половина движения будет значительно затруднена игроками, которые ещё только двигаются к первому рубежу. Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Разновидности

повышение функциональных возможностей основных систем организма.

	T T				
	игры				
	1. Стоящий сзади в				
	паре «третий				
	лишний» должен не				
	убегать, а догонять				
	второго водящего.				
	2. Игроки стоят в				
	парах лицом друг к				
	другу и держатся за				
	руки. Убегающий				
	может встать между				
	руками любой				
	пары. К кому он				
	встанет спиной, тот				
	«третий лишний» и				
	должен убегать.				
	3. Играющие				
	прогуливаются по				
	кругу парами,				
	держат друг друга				
	за руки, а				
	свободные руки на				
	поясе. Убегающий,				
	спасаясь от				
	преследования,				
	может в любой				
	момент взять кого-				
	нибудь под руку.				
	Тогда стоящий с				
	другой стороны				
	становится				
	убегающим. Эту же				
	игру можно				
	проводить под				
	музыку.				
	Перекидывание				
	волана ракеткой				
	через сетку в паре.				
ИТОГО: 24 ж					
ИТОГО: 34 ч					

Nº	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельност и	Планируемые результаты освоения		
Teo	Теория 8 ч						
1	Техника	1	Техника		• понимание роли и		
	безопасности на		безопасности на		значения физической		
	занятиях лыжной		занятиях лыжной		культуры в		
	подготовки. Т.Б		подготовки,		формировании		

	Гасана		провино поводочия	THE TOTAL OF THE PART OF THE P
	Беседа		правило поведения	личностных качеств, в
	«Профилактика		во время занятий,	активном включении в
	травматизма»		правило личной	здоровый образ жизни,
2	-правила игры	1	гигиен, «как нужно	укреплении и
	баскетбол		одеваться»	сохранении
			Т.Б Беседа	индивидуального
3	-правила игры	1	«Профилактика	здоровья;
	бадминтон		травматизма»	• овладение системой
4		1	Учимся правильно	знаний о физическом
4	-правила игры мини-	1	падать, что не	совершенствовании
	футбол		нужно делать когда	человека, освоение
5	-правила игры	1	спускаешься на	умений отбирать
	Пионербол		лыжах.	физические упражнения
	Пионероси		лыжах.	и регулировать
6	-правила игры	1	-правила игры;	физические нагрузки
	Перестрелка		-профилактика	для самостоятельных
		4	травматизма;	систематических
7	-правила игры	1	-элементы техники	занятий с различной
	снайпер		игры;	функциональной
8	Игра «Охотники и	1	правила игры,	направленностью
O	утки»	1	эстафет;	(оздоровительной,
	y i ku		-техника	тренировочной,
			безопасности во	коррекционной,
			время игры,	рекреативной и
			эстафет;	лечебной) с учётом
			Scruper,	индивидуальных
				возможностей и
ОФ	П 11 ч			особенностей
	ОФП	11	V	организма, планировать
7	ОФП	11	Упражнения для	содержание этих
	Кросс. Игры	4	развития	занятий, включать их в
			выносливости:	режим учебного дня и
	Эстафеты. Игры	7	Длительный бег до	учебной недели;
			20 минут, кросс до	• приобретение опыта
			до 1км., эстафеты.	организации
			Упражнения с	самостоятельных
			небольшими	систематических
			отягощениями, с	занятий физической
			весом собственного	культурой с
			тела, со скакалкой,	соблюдением правил
			прыжковые	техники безопасности и
			упражнения,	профилактики
			упражнения,	травматизма; освоение
			проводимые по	*
			методу круговой	умения оказывать
			тренировки.	первую помощь при
			Упражнения для	лёгких травмах;
			развития скоростно-	обогащение опыта
			силовых	совместной
			способностей:	деятельности в
			Прыжки и	организации и
			многоскоки; игры и	проведении занятий
			эстафеты с	физической культурой,
			элементами бега,	форм активного отдыха
			упражнения на	и досуга;
			* *	• расширение опыта
			пресс игры и	
			пресс, игры и	организации и
			пресс , игры и эстафеты с элементами	

	T		THE VINITOR	Avvovvvoov
			прыжков.	физического развития и
			Упражнения для	физической
			развития	подготовленности;
			скоростных	формирование умения
			способностей:	вести наблюдение за
			Эстафеты с бегом	динамикой развития
			на короткие	своих основных
			дистанции	физических качеств:
			Упражнения для	оценивать текущее
			развития гибкости:	состояние организма и
			Наклоны; растяжки,	определять
			упражнения на	тренирующее
			гимнастической	воздействие на него
			стенке, Упражнения	занятий физической
			на развитие	культурой посредством
			силовой	использования
			выносливости:	стандартных
			Подтягивание на	физических нагрузок и
			низкой	функциональных проб,
			перекладине,	определять
			сгибание и	индивидуальные
			разгибание рук в	режимы физической
			упоре лёжа- на	нагрузки,
			гимн. Скамейке, на	контролировать
			· ·	направленность её
Пол	15		полу.	воздействия на
110Д	цвижные игры 15ч			
1	Игра «Охотники и	1	На игровой	организм во время
	утки»		площадке чертится	самостоятельных
	•		круг диаметром 5—	занятий физическими
2	Бросок мяча в	2	8 м (в зависимости	упражнениями с разной
	корзину.		от возраста игроков	целевой ориентацией;
	Тестирование		и их числа).	• формирование умений
	силовых		n nx mesia).	выполнять комплексы
	способностей: бросок		Все играющие	общеразвивающих,
	баскетбольного мяча		делятся на две	оздоровительных и
	двумя руками из-за		команды: «утки» и	корригирующих
	головы на дальность		«охотники». «Утки»	упражнений,
3	Игра «Играй, играй,	1	располагаются	учитывающих
	мяч не теряй».		внутри круга, а	индивидуальные
	миля не териии.		«охотники» за	способности и
			кругом.	особенности, состояние
4	Перекидывание	2	«Охотники»	здоровья и режим
	волана ракеткой		получают мяч.	учебной деятельности;
	через сетку в паре.			овладение основами
	Подвижная игра		По сигналу или по	технических действий,
	«Третий лишний».		команде учителя	приёмами и
			«охотники»	физическими
5	-правила игры	3	начинают мячом	упражнениями из
	Перестрелка		выбивать «уток».	базовых видов спорта,
	П	2	«Убитые утки», в	умением использовать
6	Передача мяча снизу	2	которых попал мяч,	их в разнообразных
	на месте. Ловля мяча		выбывают за	формах игровой и
	на месте. Бросок		пределы круга.	соревновательной
	мяча в щит		Игра продолжается	деятельности;
7	Попримина иго	1	до тех пор, пока не	расширение
/	Подвижная игра	1	будут выбиты все	
	«Третий лишний».		5,4,1 23,0113, 300	двигательного опыта за
	l .		<u> </u>	I

8	Остановка мяча, ведение мяча.	2	«утки» из круга. Ошибки во время	счёт упражнений, ориентированных на
9	Удары по воротам.	1	игры. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.	развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
			Подведение итогов.	организма.
			Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.	
			Вести мяч можно левой или правой рукой, а также обеими враз. Траекторию движения каждый выбирает сам. Шаг . Победителем становится тот, кто смог быстрее всех и без потерь довести свой мяч до противоположного конца площадки. Важно помнить! Если проведение мяча в одну сторону станет для детей слишком лёгким, то можно усложнить игру, предложив им пройти до противоположного края площадки и обратно. В таком случае вторая половина движения будет значительно затруднена игроками, которые ещё только двигаются к	
			первому рубежу. Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.	
			Играющие становятся парами по кругу лицом к	

центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Остановка мяча, ведение мяча. Остановка меча ногой, передача сокоманнднику.

Удары по воротам с разного угла.

Увлекательная игра ракетками в волан известна, наверное, каждому. Как только потеплеет на улице, так и появляются игроки, которые перекидывают друг другу легкий воланчик, ощущая рукой приятное подрагивание пружинящей сетчатой поверхности ракетки после каждого удара.

Передача — один из главных

итого: 34	ч	технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки.			
-----------	---	--	--	--	--

№	Разделы, темы программы	К-во часов	Содержание курса	Формы организации и виды деятельност и	Планируемые результаты освоения
Teo	рия 8 ч	•			
1 2 3 4 5 6 7	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма» -правила игры баскетбол -правила игры минифутбол -правила игры Игра «Прыгай через ров» -правила игры Перестрелка -правила игр «Ловушка», «Капканы» -правила игрые зайцы»	1 1 1 1 1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, правило поведения во время занятий, правило личной гигиен, «как нужно одеваться» Т.Б Беседа «Профилактика травматизма» Учимся правильно падать, что не нужно делать когда спускаешься на лыжах. -правила игры; -профилактика травматизма; -элементы техники игры; правила игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;		• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных
ОФ	П 11 ч				возможностей и особенностей

7	ОФП	11	Упражнения для	организма, планировать
	Кросс. Игры	4	развития	содержание этих
			выносливости:	занятий, включать их в
	Эстафеты. Игры	7	Длительный бег до	режим учебного дня и
			20-25 минут, кросс до 1-2км., эстафеты.	учебной недели; • приобретение опыта
			Упражнения с	организации
			небольшими	самостоятельных
			отягощениями,	систематических
			упражнения на	занятий физической
			тренажёрах, с весом	культурой с
			собственного тела,	соблюдением правил
			co	техники безопасности и
			скакалкойпрыжков	профилактики
			ые упражнения,	травматизма; освоение
			упражнения,	умения оказывать
			проводимые по	первую помощь при
			методу круговой	лёгких травмах;
			тренировки.	обогащение опыта
			Упражнения для	совместной
			развития скоростно-	деятельности в
			силовых способностей:	организации и
			Прыжки и	проведении занятий физической культурой,
			многоскоки; игры и	форм активного отдыха
			эстафеты с	и досуга;
			элементами бега,	• расширение опыта
			упражнения на	организации и
			пресс, игры и	мониторинга
			эстафеты с	физического развития и
			элементами	физической
			прыжков.	подготовленности;
			Упражнения для	формирование умения
			развития	вести наблюдение за
			скоростных	динамикой развития
			способностей:	своих основных
			Эстафеты с бегом	физических качеств:
			на короткие дистанции	оценивать текущее состояние организма и
			Упражнения для	определять
			развития гибкости:	тренирующее
			Наклоны; растяжки,	воздействие на него
			упражнения на	занятий физической
			гимнастической	культурой посредством
			стенке, Упражнения	использования
			на развитие	стандартных
			силовой	физических нагрузок и
			выносливости:	функциональных проб,
			Подтягивание на	определять
			низкой	индивидуальные
			перекладине,	режимы физической
1			(хватом сверху, хватом снизу,	нагрузки, контролировать
			хватом снизу, широким хватом,	направленность её
			узким хватом);	воздействия на
			сгибание и	организм во время
			разгибание рук в	самостоятельных
	I		L. Stromme Plus	- WILLIAM STATE OF THE STATE OF

	T	ı		<u> </u>	U 1
			упоре лёжа- на		занятий физическими
			гимн. Скамейке, на		упражнениями с разной
			полу, работа с		целевой ориентацией;
_	1-		гантелями.		• формирование умений
Под	цвижные игры 15ч				выполнять комплексы
1	Игра бадминтон	1	Увлекательная игра		общеразвивающих,
			- ракетками в волан		оздоровительных и
2		1	известна, наверное,		корригирующих
	Игра «Ловушка»,		каждому. Как		упражнений,
	«Капканы»		только потеплеет на		учитывающих
3	Бросок мяча в	2	улице, так и		индивидуальные способности и
3	корзину.		появляются игроки,		особенности, состояние
	Тестирование		которые		здоровья и режим
	силовых		перекидывают друг		учебной деятельности;
	способностей: бросок		другу легкий		овладение основами
	баскетбольного мяча		воланчик, ощущая		технических действий,
	двумя руками из-за		рукой приятное		приёмами и
	головы на дальность		подрагивание		физическими
	1 on obbit ita gambiloetb		пружинящей		упражнениями из
	•		сетчатой		базовых видов спорта,
4	Подвижная игра	1	поверхности		умением использовать
	«Быстрые зайцы».		ракетки после		их в разнообразных
_		2	каждого удара.		формах игровой и
5	-правила игры	2	Игра «Ловушка»,		соревновательной
	Перестрелка		«Капканы»		деятельности;
6	Передача мяча снизу	2	T.C.		расширение
	на месте. Ловля мяча		Как играть		двигательного опыта за
	на месте. Бросок		(правила) Шаг 1.		счёт упражнений,
	мяча в щит		Разделите игроков		ориентированных на
		_	на три команды,		развитие основных
7	Перекидывание	2	они должны взяться		физических качеств,
	волана ракеткой		за руки и		повышение
	через сетку в паре.		образовать три круга. Шаг 2. По		функциональных
8	Остановка мяча,	2	сигналу ведущего		возможностей
O	ведение мяча.	_	внешний и		основных систем
			внутренний круги		организма.
9	Удары по воротам.	1	идут влево, а		1
	Игра «Прыгай через	1	средний круг		
		1	начинает движение		
	ров»		вправо, хлопая в		
			ладошки. Шаг 3. По		
			команде ведущего		
			(например, по		
			свистку или		
			хлопку) игроки из		
			внешнего и		
			внутреннего кругов		
			подают друг другу		
			руки, пытаясь		
			поймать в капкан		
			игрока из среднего		
			круга. Шаг 4. Тот,		
			кто окажется в		
			ловушке,		
			становится игроком		
			одного из крайних		
	l	l	- Anoro no apunina	l .	l

кругов. учитель выбирает четырёх водящих это «лисы», остальные участники -«быстроногие зайцы». «Лисы», в свою очередь, делятся на две группы: двое -«загонщики», двое – «засада». По сигналу учителя «зайцы» убегают от «лис» на другую сторону площадки. «Лисы-загонщики» ловят «зайцев» по всей площадке, а «лисы в засаде» только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных «зайцев», после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается. Учитель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них пытается отбить мяч своим игрокам. Поймав мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Игрок, в которого попали мячом, идет за линию коридора другой команды и находится там, пока свои игроки не бросят мяч ему в руки. После этого он возвращается в свою команду и играет вместе с другими. Игра длится 10—15 мин.

	Побеждает
	команда, которая
	выбьет больше
	игроков мячом.
	Передача — один
	из главных
	технических
	приемов в
	баскетболе, и игрок
	должен овладеть
	всеми ее способами,
	чтобы уметь
	выбрать наиболее
	целесообразный для
	конкретной игровой
	обстановки.
	Ведение мяча.
	Остановка меча
	ногой, передача
	сокоманнднику.
	сокоманнднику.
	Удары по воротам с
	разного угла.
	Прыжок через мат
	«Ров»
ИТОГО: 34 ч	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Пионербол	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игры Круговая лапта	
8	-правила игры третий лишний	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Кросс. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	

20	Игра «Дети и медведи».	
21		
	Игра «Гуси-лебеди».	
22	Бросок мяча в корзину.	
	Тестирование силовых способностей: бросок	
	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на	
	дальность	
23	Бросок мяча в корзину.	
	Тестирование силовых способностей: бросок	
	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на	
	дальность	
24	Подвижная игра «Зима-летро».	
25	правила игры Перестрелка	
26	правила игры Перестрелка	
27	правила игры Перестрелка	
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
	Бросок мяча в щит	
29	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
	Бросок мяча в щит	
30	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
31	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
32	Остановка мяча, ведение мяча.	
33	Остановка мяча, ведение мяча.	
34	Удары по воротам.	
Итог	го 34 часа	

№	Тема	Дата
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	
	Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Пионербол	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игры Круговая лапта	
8	-правила игры третий лишний	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Кросс. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	
20	Игра «Лисы и куры».	
21		

	Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
22	Бросок мяча в корзину.
	Тестирование силовых способностей: бросок
	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на
	дальность
23	Бросок мяча в корзину.
	Тестирование силовых способностей: бросок
	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на
	дальность
24	Подвижная игра «Третий лишний».
25	правила игры Перестрелка
26	правила игры Перестрелка
27	правила игры Перестрелка
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
	Бросок мяча в щит
29	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
	Бросок мяча в щит
30	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.
31	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.
32	Остановка мяча, ведение мяча.
33	Остановка мяча, ведение мяча.
34	Удары по воротам.
Итог	то 34 часа

№	Тема	Дата
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	
	Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Пионербол	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игры снайпер	
8	Игра «Охотники и утки»	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Эстафеты. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	
20	Игра «Охотники и утки»	
21	Бросок мяча в корзину.	
	Тестирование силовых способностей: бросок	
	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на	
	дальность	

22	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых	
	способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками	
	из-за головы на дальность	
23	Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
24	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
	Подвижная игра «Третий лишний».	
25	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	
	Подвижная игра «Третий лишний».	
26	правила игры Перестрелка	
27	правила игры Перестрелка	
28	правила игры Перестрелка	
29	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
	Бросок мяча в щит	
30	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
	Бросок мяча в щит	
31	Подвижная игра «Третий лишний».	
32	Остановка мяча, ведение мяча.	
33	Остановка мяча, ведение мяча.	
34	Удары по воротам.	
Итог	го 34 часа	

№	Тема	Дата
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	
	Т.Б Беседа «Профилактика травматизма»	
2	-правила игры баскетбол	
3	-правила игры бадминтон	
4	-правила игры мини-футбол	
5	-правила игры Игра «Прыгай через ров»	
6	-правила игры Перестрелка	
7	-правила игр «Ловушка», «Капканы»	
8	-правила игры «быстрые зайцы»	
9	Кросс. Игры	
10	Кросс. Игры	
11	Кросс. Игры	
12	Кросс. Игры	
13	Эстафеты. Игры	
14	Эстафеты. Игры	
15	Эстафеты. Игры	
16	Эстафеты. Игры	
17	Эстафеты. Игры	
18	Эстафеты. Игры	
19	Эстафеты. Игры	
20	Игра бадминтон	
21		
	Игра «Ловушка», «Капканы»	
22	Бросок мяча в корзину.	
	Тестирование силовых способностей: бросок	
	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на	
22	дальность	
23	Бросок мяча в корзину.	
	Тестирование силовых способностей: бросок	

	баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на
	дальность
24	Подвижная игра «Быстрые зайцы».
25	правила игры Перестрелка
26	правила игры Перестрелка
27	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
	Бросок мяча в щит
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.
	Бросок мяча в щит
29	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.
30	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре
31	Остановка мяча, ведение мяча.
32	Остановка мяча, ведение мяча.
33	Удары по воротам.
34	Игра «Прыгай через ров»
Итого 34 часа	