МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Архангельской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Солгинская средняя школа № 86"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом	Зам.директора по УР	И.о.директора
_____	_____	_____
№1 от «29» августа 2026 г.	Мосягина О.В. №1 от «30» августа 2026 г.	Тетерина Л.В. № 305 от «01» сентября 2026 г.

Программа учебного курса
« Подвижные игры»

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры» подготовлена на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05. 2021 г № 286),

Общая характеристика учебного курса

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;·
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;·
- ведение закаливающих процедур;·
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;·
- снимать физическую и умственную усталость.· *Образовательные:*

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;·
- формировать правильную осанку;·
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;·
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Место учебного курса в учебном плане

В соответствии с планом, программа рассчитана на 2 года, реализуется в объеме 68 часов. На учебный год отводится: 2 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 3 класс по 34 часа (из расчета 1 час в неделю)

Содержание учебного курса с указанием форм организации и видов деятельности

2 класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Часы пробили…».	Подвижная игра	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	Беседа о правилах поведения на занятиях	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Подвижная игра «Быстрая тройка».	Беседа об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	Прогулка	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	Экскурсия	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	Опрос по правилам игры.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	Игры на внимание	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Кто быстрее?».	Игры на выносливости	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	Игры на развитие ловкости, координации движений.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	Игры на развитие глазомера, ловкости.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Охотники и утки с мячами»	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Башкирская народная игра «Куль»	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Игра на развитие точности движений	Комплекс упражнений ОРУ
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнение на развитие точности движений	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения	Комплекс упражнений ОРУ
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижная игра «Регби».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижная игра «Братишки спаси».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами»	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ
Игры с элементами легкой атлетики.	Игры с элементами легкой атлетики.	Комплекс упражнений ОРУ
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Беседа. Предупреждение травм	Комплекс упражнений ОРУ
Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Игра	Комплекс упражнений ОРУ
Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	Игра на развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений ОРУ
«Быстро в строй», командные эстафеты.		
Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях	Комплекс упражнений ОРУ

Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	Беседа. Режим дня, его значение	Комплекс упражнений ОРУ
Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. Моральная и психологическая подготовка спортсмена Игра	Комплекс упражнений ОРУ
ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ -виды закаливания	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Игра	Комплекс УГГ
Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	Игра. Развитие быстроты	Комплекс УГГ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений

3 класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Пустое место».	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой»	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики»	Подвижные игры. Соревнования.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	Игры на развитие ловкости и выносливости. Прогулка.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	Игры на развитие внимания. Игры на свежем воздухе.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»	Игры на координацию движений. Играэстафета.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны»	Игры на координацию движений. Игры с элементами занимательности состязательности.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	Игры на развитие ловкости. Беседа о правилах поведения.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	Беседа о правилах игры. Игры на развитие ловкости.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору».	Игры на развитие ловкости. Беседа о режиме дня.	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек»	Игры на развитие внимания. Правила игры. Инструктаж.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	Подвижные игры.	
Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Инструктаж по технике безопасности.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Эстафеты с мячами. Беседа о правилах игр с мячом.	Комплекс упражнений ОРУ Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс упражнений ОРУ
Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Беседа о правилах поведения с инвентарем. Эстафета.	Комплекс упражнений ОРУ
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс упражнений ОРУ
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Спортивная игра на развитие точности.	Комплекс упражнений ОРУ
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнения на точность движений.	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Комплекс упражнений ОРУ

Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	Инструктаж по технике безопасности. Веселые старты	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Раздел3. Легкоатлетические упражнения Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	Комплекс упражнений	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс упражнений ОРУ
Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс упражнений ОРУ
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	Игра	Комплекс упражнений ОРУ
Игра «Пионербол»	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Игра «Пионербол»	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее?».	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	Игры на развитие глазомера	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений

Планируемые результаты освоения учебного курса «Пожвижные игры»

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - формирование уважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник

научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей

учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. *Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. *Физическое совершенствование Выпускник научится:*
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения на лыжах

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме спортивного праздника «Веселые старты». Сценарий праздника прилагается (приложение 1).

Тематическое планирование
2 класс (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Подвижные игры		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	Подвижная игра «Часы пробили».	1

3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
5	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1
6	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1
7	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1
8	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
9	Подвижная игра «Кто быстрее».	1
10	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1
11	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1
12	Подвижная игра «Играй-играй, мяч не теряй».	1
13	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1
14	Башкирская народная игра «Куль»	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка. Подвижная игра «Гонка с обручем».	1
16	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
18	Подвижные игры с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер».	1
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
21	Подвижная игра «Регби».	1
22	Подвижная игра «Братишку спаси».	1
23	Закрепление навыков ведения. Подвижная игра «Салки с мячами»	1
24	Игры с элементами легкой атлетики.	1
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения		
25	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
26	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
27	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1
28	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1
29	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1

30	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
31	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
32	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
33	Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1

3 класс (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1.Подвижные игры		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Пустое место».	1
2	Подвижные игры «Часы пробили», «Разведчики»	1
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	1
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»	1
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны»	1
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек»	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
13	Подвижные игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
14	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1

15	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
16	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1
17	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
18	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
19	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
20	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
21	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
22	Подвижные игры с баскетбольными мячами «Караси и Щука», «Веер»	1
23	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
24	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1
25	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	1
26	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	1
27	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
28	Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
29	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1
30	Игра «Пионербол»	1
31	Игра «Пионербол»	1
32	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее».	1
33	Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
34	Спортивный Праздник «Веселые старты»	1