Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Иркутска

Средняя общеобразовательная школа №72

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  Начальных классов  МБОУ г.Иркутска СОШ №72  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.Н. Кузнецова  Протокол №1  От « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «Согласовано»  Заместитель директора  По УВР  МБОУ г.Иркутска СОШ №72  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.М. Шершнёва  От « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «Утверждено»  Директор  МБОУ г.Иркутска СОШ №72  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Г.В.Ковальчук  От « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленное развитие двигательных способностей, посредством подвижных и спортивных игр (4 класс)

Учитель: Воробьёва Ксения Юрьевна

Количество часов в неделю: 1

Количество часов в год: 34

Рабочая программа составлена в соответствии с авторской адаптационной образовательной программой факультатива для учащихся 1-4 классов.

2014/2015 учебный год

**Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности.**

**«Направленное развитие двигательных способностей, посредством подвижных и спортивных игр».**

Программа «Направленное развитие двигательных способностей, посредством подвижных и спортивных игр» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Физическая культура для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ». Эта программа адаптирована для детей 7-8 лет.

**Цель данного курса** – развивать физические качества учащихся 3 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности, укрепление здоровья, приобретение необходимых теоретических знаний.

Использование данной программы способствует развитию физических данных ребенка, содействует воспитанию волевых качеств, коррекции телосложения, избавляет от гиподинамии, повышает функциональные возможности организма. **Основными задачами** курса в 4 классе являются:

1. ***Формировать у детей интерес к спорту.***
2. ***Обучить основным приемам техники и тактики игры в баскетбол, бадминтон.***
3. ***Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы.***
4. ***Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.***
5. ***Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.***

**Универсальные учебные действия.**

**4 класс.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Направленное развитие двигательных способностей, посредством подвижных и спортивных игр» являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Направленное развитие двигательных способностей, посредством подвижных и спортивных игр» являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Направленное развитие двигательных способностей, посредством подвижных и спортивных игр» являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Игры, используемые для данного курса в 4 классе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Игры с прыжками.** | **Игры с бегом.** | **Подвижные игры.** | **Спортивные игры.** |
| «Удочка», «Змейка», «Резиночка», «Пройди бесшумно» и др. | «День и ночь», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Невод», «Третий лишний», «Гуси-лебеди», «Круговая эстафета». | «Охотники и утки», «Попади в цель», «Вызов номеров», «Подвижная цель», «Мяч капитану», «Круговая лапта», «Гонка мячей» и др. | Бадминтон,  Баскетбол,  Ручной мяч по упрощённым правилам. |

**Основные требования к обучающимся на конец 4 класса:**

**Иметь представление:**

* о влиянии на здоровье закаливающих процедур;
* о внешних признаках утомления.

**Уметь:**

* бегать на короткие дистанции на результат, метать мяч на дальность и в цель, вести баскетбольный мяч по прямой, змейкой;
* выполнять опорные прыжки;
* метать мячи разного размера из-за головы стоя на месте в цель и на дальность;
* выполнять передачи мяча в парах; броски в щит и по кольцу; играть в игры, разученные на уроках;
* выполнять минимальные требования к двигательной подготовленности.

**Ожидаемые результаты:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Включение в образовательный процесс здоровье сберегающих технологий.

3. Снижение заболеваемости школьников.

4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

5. Повышение уровня физической подготовки школьников.

6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**Внеурочная деятельность**

**«Направленное развитие двигательных способностей, посредством подвижных и спортивных игр»**

**Календарно-тематическое планирование.**

**4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности учащихся и виды и виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты** | **Кол. часов** | **Дата** |
|  | Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча с использованием мячей разного размера, веса, видов спортивных игр. | Режим дня школьника. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: прыжки на двух ногах вверх, имитируя ударе сверху, снизу, сбоку; выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с прыжками «Удочка». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Режим дня школьника. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: упражнения с воланами без ракетки; упражнения для обучения удару сверху, сбоку; упражнения с воланами и ракеткой; упражнения для развития выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с бегом «День и ночь». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Режим дня школьника. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках на пятках. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: прыжки на двух ногах вверх, имитируя ударе сверху, снизу, сбоку. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана; упражнения с воланами без ракетки. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номеров». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках на пятках. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: прыжки на двух ногах вверх, имитируя ударе сверху, снизу, сбоку.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Личная гигиена. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: прыжки на двух ногах вверх, имитируя ударе сверху, снизу, сбоку; упражнения для обучения удару сверху, сбоку; упражнения с воланами и ракеткой; упражнения для развития выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Ручной мяч по упрощённым правилам». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Антистрессовая гимнастика. Релаксация. | Личная гигиена. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана; упражнения с воланами без ракетки; упражнения с воланами и ракеткой. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с бегом «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Личная гигиена. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: прыжки на двух ногах вверх, имитируя ударе сверху, снизу, сбоку; упражнения с воланами без ракетки; упражнения для обучения удару сверху, сбоку. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Подвижная игра «Подвижная цель». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Солнце, воздух и вода – как фактор закаливания. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана; упражнения для обучения удару сверху, сбоку; упражнения для развития выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Ручной мяч по упрощённым правилам». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр. | Солнце, воздух и вода – как фактор закаливания. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: прыжки на двух ногах вверх, имитируя ударе сверху, снизу, сбоку; упражнения с воланами без ракетки; упражнения с воланами и ракеткой. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Профилактика травматизма. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: упражнения для обучения удару сверху, сбоку; упражнения для развития выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с бегом «Салки». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча с использованием мячей разного размера, веса, видов спортивных игр. | Профилактика травматизма. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: прыжки на двух ногах вверх, имитируя ударе сверху, снизу, сбоку; упражнения с воланами без ракетки; упражнения с воланами и ракеткой. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с прыжками «Змейка». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Профилактика травматизма. Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Встречная передача мяча. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана; упражнения для обучения удару сверху, сбоку; упражнения для развития выносливости. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч капитану». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Встречная передача мяча. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Бадминтон - упражнения для развития координации движения: выходы вперед, назад, глубокие выпады на левую – правую ногу имитируя с поля подбор волана; упражнения с воланами без ракетки. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с бегом «Невод». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Зимние игры. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Зимние игры. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Встречная передача мяча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Подвижная игра «Круговая лапта». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса. Встречная передача мяча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Зимние игры. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Ручной мяч по упрощённым правилам». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Зимние игры. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с бегом «Третий лишний». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Зимние игры. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Зимние игры. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с переводом из руки в руку. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча с использованием мячей разного размера, веса, видов спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Подвижная игра «Гонка мячей». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с бегом «Гуси-лебеди». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Бадминтон». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с прыжками «Резиночка». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Ведение баскетбольного мяча приставным шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в движении после ведения.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Комплексное развитие координационных способностей, силы и гибкости, а так же правильной осанки. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Ручной мяч по упрощённым правилам». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча с использованием мячей разного размера, веса, видов спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с прыжками «Пройди бесшумно». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча с обводкой. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег по кочкам. Встречная передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Антистрессовая гимнастика. Релаксация. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча в движении после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в цель». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег приставными шагами правым и левым боком. ОРУ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Передача мяча с отскоком от пола. Ловля после отскока от пола. Бросок мяча в движении после ведения.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Подвижные игры с основами спортивных игр | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Игра с бегом «Круговая эстафета». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках, на пятках. Бег по кочкам. ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча на грудь. Бросок мяча в движении после ведения. Бросок одной рукой от головы в прыжке.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | Уроки психо-физических тренировок. | Строй: выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук. Подвижные игры с элементами баскетбола, бадминтона. Эстафеты. Дыхательные упражнения, упражнения для снятия усталости с глаз, задания на расслабление (аутогенная тренировка). | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, выполнение строевых команд, приемов, перестроений на месте и в движении. Ходьба на носках. Перекаты с пятки на носок. Бег в медленном темпе на выносливость. Бег приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо - штрафной бросок. Бросок мяча в движении после ведения. Овладение мячом и противодействия: выбивание из рук.  Уметь самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |