

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 23.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 169 от 30.08.2023 года

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Спорт плюс игра»

направленность: *спортивно-оздоровительная*

3 класс

Срок реализации:

1 год,

34 часа

Автор - составитель программы:

Ильина Ольга Александровна,
учитель физической культуры

п. Демянск

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка Нормативно-правовая основа рабочей программы

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Основной образовательной программы начального общего образования.
-Рабочей программы воспитания.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целенаправленное представление о спорте, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Игра – неперенный спутник детства. Игра заменяет детям труд; вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающим миром, природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности. Она, как и трудовая деятельность имеет цель.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувств коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития всех координационных способностей.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются многие умения, двигательные навыки, а также развиваются такие физические качества, как *быстрота, ловкость, сила, выносливость*.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Спорт плюс игра» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

- ◆ укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- ◆ формирование понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- ◆ приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- ◆ развитие основных двигательных качеств;
- ◆ обучение правилам, технике и тактике подвижных игр и подвижных игр с элементами спортивных.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 9– 10 лет. Срок реализации программы 1 год (34 ч). Продолжительность занятий 40 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Спорт плюс игра».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спорт плюс игра» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Спорт плюс игра» реализуется через :

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность

обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».
- Спартакиады

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Понятие физической культуры. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	1	2	1	групповая	Лекция, тренировки, практикум
2.	Выполнения самостоятельных занятий общей физической подготовки.	0,5	5,5	2,5	групповая / индивидуальная	тренировки, практикумы,
3.	Упражнения на развитие быстроты и выносливости. Подводящие подвижные игры.	1	5,5	6,5	групповая/ индивидуальная	тренировки, практикум
4.	Упражнения и специальные подводящие игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	5,5	6,5	групповая/ индивидуальная	тренировки, практикумы
5.	Упражнения и специальные подводящие игры на развитие ловкости и координации движений.	1	10	6,5	групповая/ индивидуальная	лекции, практикумы, тренировки
6.	Командные игры,	1		11	групповая	соревнования

	соревнования				
Итого	5,5	27,5	34		

Содержание программы.

1. Понятие физической культуры .Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.
Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.

2. Выполнения самостоятельных занятий общей физической подготовки.
Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений «до», «во время» и «после» нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.
 - * гигиенические требования к местам проведения занятий;
 - * режим дня и питания с учетом занятий спортом;
 - * гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, инвентарю;
 - * понятие о травмах, их профилактика;
 - * подбор упражнений для самостоятельных занятий.

3. Упражнения на развитие быстроты и выносливости. Подводящие подвижные игры.
бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 20 м.
бег:
 - бег на скорость 30 м.
 - челночный бег 3 x 10 м с высокого старта
 выносливость:
 - бег до 1000 м. без учета времени
 - 6-минутный бег
 - прыжки через скакалку**прыжки** на месте (на одной ноге с поворотом влево и вправо), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; с запрыгиванием на горку из матов и спрыгивание с нее.
подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами аэробики»: «Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

4. Упражнения и специальные подводящие игры на развитие скоростно-силовых качеств.
броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; метание теннисных мячей на дальность.
общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движения.

общеразвивающие упражнения без предметов, с набивными мячами (1 кг), гантелями (1-2 кг); прыжки.

прыжки в длину с места, с разбега 2-5 шагов, прыжки в высоту с разбега.

5. **Упражнения и специальные подводящие игры на развитие ловкости и координации движений.**

ловля, передача, броски ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

метание малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 3-4 м. по горизонтальной линии, в цель, на заданное расстояние; набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками, броски и ловля большого мяча (в парах)

жонглирование мячом.

акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись лежа сзади, сидя на пятках, углом; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из сидя в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

гибкость.

общеразвивающие упражнения в парах

общеразвивающие упражнения с предметами.

упражнения с набивными мячами 1 кг)

различные наклоны, прогибы из разных исходных положений, махи ногами.

6. **Командные игры, соревнования.**

Подвижные игры на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовых качеств)

Контрольные нормативы.

№	физические способности	контрольные упражнения, тест	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные.	Бег 30 м (<i>сек</i>)	7 л.	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8 л.	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9 л.	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10 л.	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные.	Челночный бег 3x10 м (<i>сек</i>)	7 л.	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8 л.	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9 л.	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,5-9,7	9,3
			10 л.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,11	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (<i>см</i>)	7 л.	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8 л.	110	125-145	165	90	120-140	155
			9 л.	120	130-150	175	110	135-150	160
			10 л.	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливос	Бег 6 мин (<i>м</i>)	7 л.	700	750-900	1100	500	600-	900

	ть.			и менее		и выше	и менее	800	и выше
			8л.	750	800-950	1150... ...	550...	650-850	950...
			9 л.	800	850-1000	1200... ...	600...	700-900	1000... ...
			10 л.	850	900-1050	1250... ...	650...	750-950	1050... ...
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» (см)	7 л.	1 выше	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9 л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10 л.	2 выше	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание м. – из виса на высокой перекладине д. –на низкой перекладине из виса лежа (раз)	7 л.	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8л.	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9 л.	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10 л.	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

Методическое обеспечение.

Формы проведения занятий:

1. групповые занятия;
2. индивидуальные занятия;
3. поточные занятия;
4. соревнования;
5. конкурсы;
6. игры.

Особое внимание уделяется общеразвивающим упражнениям /ОРУ/ (на все группы мышц поурочно):

- a. ОРУ без предмета;
- b. ОРУ с предметом:
 - × с малыми мячами;
 - × с большими мячами;
 - × с гимнастической палкой;
 - × ОРУ, взявшись за руки в кругу.
- c. ОРУ в парах (на развитие гибкости);
- d. ОРУ в движении;
- e. ОРУ игровым способом (развитие внимания, скоростных качеств, координации движений).

Мониторинг результативности ведется через организацию соревнований, зачеты.

Чтобы стимулировать стремление ребят к совершенствованию и самоопределению, к повышению активности на занятиях физическими упражнениями при подведении итогов целесообразно применять награждение медалями:

- * «Я самый меткий»;
- * «Я самый сильный»;

- * «Я самый быстрый»;
- * «Я дружу с мячом»;
- * «Я самый выносливый»;
- * «Я лучше всех прыгаю через скакалку».

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности : игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Развитие координации движения и скоростно-силовых качеств через эстафеты и подвижные игры.	групповая, беседа	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
2	Ориентирование в пространстве через подвижные игра «Охотники и утки», «Удочка». Прыжки через скакалку (учить).	групповая, игровая	1	http://festival.1september.ru/article/s/579949/
3	ОФП (отжимание-техника выполнения). Скоростно-силовая подготовка (прыжки через скакалку). Игры «Удочка», «Пятнашки».	групповая	1	http://festival.1september.ru/article/s/579949/
4	Игровая программа (эстафеты).	групповая, соревнования	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
5	ОФП (поднимание туловища из положения лежа). Скоростно-силовая подготовка (прыжки через скакалку, челночный бег 3x10м).	групповая, соревнования	1	http://festival.1september.ru/article/s/579949/
6	Скоростно-силовая подготовка (челночный бег 4x9м). Игры на развитие координации движения «Охотники и утки», «Перестрелка».	групповая, соревнования	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
7	ОФП (наклон туловища вперёд из положения сидя). Игры «Охотники и утки» «Пятнашки с мячом».	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
8	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Игра - соревнования	групповая	1	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
9	Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости и прыгучести с помощью гимнастической скакалки. Игра «Пятнашки».	групповая	1	http://festival.1september.ru/article/s/650949/
10	ОФП (поднимание туловища из положения, лёжа на спине, отжимание - техника выполнения). Игра «Корзинки», «Бездомный заяц».	групповая	1	http://festival.1september.ru/article/s/650949/
11	Комплекс упражнений на гимнастической стенке на развитие гибкости. Игры «Тяни-толкай», «Удочка».	групповая	1	http://festival.1september.ru/article/s/650949/
12	Игра - эстафеты, конкурсы, викторины	групповая, соревнования	1	https://kopilka.edu-eao.ru/igry-i-

		я		estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej/
13	ОФП (наклон туловища вперёд из положения, сидя, подтягивание – мальчики – техника выполнения). Прыжки через скакалку. Игра «Совушка»	групповая	1	http://azbuka-igr.ru/tag/ryguchest
14	Развитие скоростно-силовых качеств с помощью игр «Удочка», «Салки» и т.д.	групповая	1	http://azbuka-igr.ru/tag/ryguchest
15	ОФП (отжимание - девочки, подтягивание - мальчики). Игровая программа «Зимние забавы».	групповая, соревнования	1	http://azbuka-igr.ru/tag/ryguchest
16	Игры – эстафеты «Весёлые старты».	групповая, соревнования	1	https://kopilka.edu-eao.ru/igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej/
17	ОФП с набивными мячами. Жонглирование теннисными мячами (координация движения). Игры по выбору	групповая	1	http://azbuka-igr.ru/tag/ryguchest
18	ОФП с набивными мячами. Жонглирование арабскими мячами. Игра «Дартс».	групповая	1	http://azbuka-igr.ru/tag/ryguchest
19	Индивидуальная работа с детьми. Праздник игр «Белка на дереве», «Пятнашки с мячом» и т.д.	групповая, соревнования	1	https://resh.edu.ru/
20	ОРУ под музыку. Игровая программа «Спортивные состязания».	групповая, соревнования	1	https://kopilka.edu-eao.ru/igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej/
21	ОФП (контроль прыжки через скакалку). Бег на выносливость 3мин. Игра по выбору.	групповая, соревнования	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/29/kompleksy-uprazhneniy-dlya-razvitiya-ryguchesti
22	ОФП (подъём корпуса из положения лёжа). Футбол (мальчики). Игра «Фанты» (девочки).	групповая	1	https://resh.edu.ru/
23	Жонглирование мячами разными способами (девочки). ОФП (висы и упоры). «Встречная эстафета».	групповая, соревнования	1	http://www.sport-ugolok.ru/articles/kak_razvit_vynoslivost
24	Игры-эстафеты с предметами (соревнования).	групповая, соревнования	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-igri-kto-dalshe-brosit-volk-vo-rvu-estafeti-razvitie-skorostnosilovyh-sposobnostey-3970927.html

25	ОФП (подъём корпуса из положения лёжа). Прыжки через большую скакалку (техника выполнения). Игры «Ловушка», «Мышеловка».	групповая	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/29/kompleks-y-uprazhneniy-dlya-razvitiya-pryguchesti
26	Бег на развитие выносливости 3мин. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. Игры «Охотники и утки», «Иголочка, ниточка, узелок».	групповая	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/29/kompleks-y-uprazhneniy-dlya-razvitiya-pryguchesti
27	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств «Хитрая лиса», «Ловля обезьян».	групповая	1	http://fizkultura-na5.ru/
28	Соревнования – поединок (эстафеты). «Сбей горелки», «Мотальщики» и т.д.	групповая, соревнования	1	http://fizkultura-na5.ru/ https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-igri-kto-dalshe-brosit-volk-vo-rvu-estafeti-razvitie-skorostnosilovih-sposobnostey-3970927.html
29	Развитие скоростных качеств. Бег на развитие выносливости. ОФП (комплекс упражнений на развитие гибкости в игровой форме). Игры по выбору.	групповая	1	http://fizkultura-na5.ru/
30	Упражнения и игры на развитие выносливости, координации движения и ловкости в игровой форме. Игры по выбору	групповая	1	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-ynoslivosti-3889710.html
31	Игровая программа «Полоса препятствий».	групповая, соревнования	1	https://kopilka.edu-eao.ru/igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej/
32	Совершенствование двигательных умений и навыков через игровые задания, упражнения. ОФП (прыжки через скакалку - контроль). Комплекс упражнений «Лошадки».	групповая	1	https://kopilka.edu-eao.ru/igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-sposobnostej/
33	Контроль тестирования (уровень физической подготовки). Комплекс упражнений «Мишка на прогулке». Игры по выбору	групповая, соревнования, тестирование	1	https://dohcolonoc.ru/cons/3336-razvitie-silovykh-sposobnostej-pri-pomoshchi-podvizhnykh-igr.html
34	Командные игры. Игровая программа «Зов джунглей».	групповая, соревнования	1	https://dohcolonoc.ru/cons/3336-razvitie-silovykh-sposobnostej-pri-pomoshchi-podvizhnykh-igr.html

Материально-техническое оснащение.

1. Мат гимнастический
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая, жесткая
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
5. Мячи: набивной 1кг и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч резиновый
6. Скакалка детская
7. Кегли
8. Обруч пластиковый детский
9. Обруч металлический
10. Палка гимнастическая

Литература.

- ◆ Е.А.Чернова «Подвижные игры детей», Москва, «Просвещение», 1989 год.
- ◆ О.Е.Громова «Спортивные игры для детей» , Москва, «Просвещение», 1997 год.
- ◆ Л. Фатеева «Подвижные игры, эстафеты и аттракционы» Для младших школьников, Ярославль, Академия развития. 2007 г.
- ◆ О.В. Пивненко «Академия затей», Волгоград, «Учитель», 2008 г.
- ◆ Г.П. Богданов «Игры и развлечения в группах продленного дня», Волгоград, «Учитель», 2004 г.