

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»
города Курчатова Курской области

ПРИНЯТО

решением учителей кафедры
художественно-эстетического и
физкультурно-оздоровительного направления
протокол от 25.08. 2023 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Анпилогова О.А.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Спортландия»
для начального общего образования
срок освоения программы 1 год (1-4 класс)

Составитель: Разинькова Т.П.
учитель физической культуры,

2023 год

1. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Подвижные игры: «Учимся играя», «Ручеёк», «Кто быстрее?», «К своим флажкам!», «Красный, желтый и зеленый», «Колдунчик», «Ловишка», «Салки-догонялки», «Волк во рву», «Попади в цель», «Запомни порядок», «Два мороза», «Попрыгунчики-воробушки», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Море волнуется – раз», «Хлопки», «Веселые старты!», «Эстафеты со скакалкой и мячом», «Тише едешь – дальше будешь», «Светофор», «Лиса и кролики», «Палочка-выручалочка» «Салки с мячом», «Мяч соседу» «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Прыгай через ров», «Кто пройдет тише», «Ручеек», «Съедобное – несъедобное», «Погрузка арбузов».

Теоретические сведения: «Открываем дверь в страну здоровья», «Уроки безопасности», «Что такое здоровье и физическая культура?», «Физические упражнения и двигательная активность», «Осанка стройная спина», «Комплексы упражнений по профилактике её нарушения», «Осторожно - мороз! Правила закаливания», «Осторожно – тонкий лед!», «Твои шаги к здоровью», «Режим дня», «Правила безопасного поведения во время каникул», «Поведение в школе, на уроках физкультуры», «Правильное питание – залог здоровья», «Копилка витаминов»

2 класс

Подвижные игры: «Учимся играя», «Ручеёк», «Кто быстрее?», «К своим флажкам!», «Красный, желтый и зеленый», «Колдунчик», «Ловишка», «Салки-догонялки», «Волк во рву», «Попади в цель», «Запомни порядок», «Два мороза», «Попрыгунчики-воробушки», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Море волнуется – раз», «Хлопки», «Веселые старты!», «Эстафеты со скакалкой и мячом», «Тише едешь – дальше будешь», «Светофор», «Лиса и кролики», «Палочка-выручалочка» «Салки с мячом», «Мяч соседу» «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Прыгай через ров», «Кто пройдет тише», «Ручеек», «Съедобное – несъедобное», «Погрузка арбузов».

Теоретические сведения: «Открываем дверь в страну здоровья», «Уроки безопасности», «Что такое здоровье и физическая культура?», «Физические упражнения и двигательная активность», «Осанка стройная спина», «Комплексы упражнений по профилактике её нарушения», «Осторожно - мороз! Правила закаливания», «Осторожно – тонкий лед!», «Твои шаги к здоровью», «Режим дня», «Правила безопасного поведения во время каникул», «Поведение в школе, на уроках физкультуры», «Правильное питание – залог здоровья», «Копилка витаминов»

3 класс

Рабочая программа рассчитана на изучение спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения изучаются в процессе занятий, на баскетбол отводится 10 часов, на футбол 10 часов, на волейбол 10 часов и на подвижные игры 4 часа.

4класс

Рабочая программа рассчитана на изучение спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения изучаются в процессе занятий, на баскетбол отводится 10 часов, на футбол 10 часов, на волейбол 10 часов и на подвижные игры 4 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-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.	- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий во время занятия; - учиться работать по определенному алгоритму.	- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	- 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).

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на занятиях физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;

- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на занятиях физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

осуществлять поискнеобходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортландия» обучающиеся должны **знать**:

- простейшие правила игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- выполнять комбинации из простых упражнений спортивных игр;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств:

отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

1 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Тема раздела	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
				Теория	Практика	Контроль	
1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	8	Открываем дверь в страну Здоровья. Подвижная игра «Учимся играя»	1		Сдача нормативов	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
			Подвижные игры «Ручеек», «Кто быстрее?»		1		
			Уроки безопасности. Подвижная игра «К своим флажкам!»	1			
			Подвижные игры «Красный, желтый и зеленый», «Колдунчик»		1		
			Подвижные игры «Ловишка», «Салки-догонялки»		1		
			Подвижные игры «Салки - догонялки», «Волк во рву»		1		
			Эстафеты со скакалкой и мячом. Подвижная игра «Ручеек»		1		

			Подвижные игры «Попади в цель», «Запомни порядок»		1	<p>содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
2	Подвижные игры с гимнастическими элементами	7	Что такое здоровье и физическая культура? Подвижная игра «Два мороза»	1		
			Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Кто быстрее?»		1	
			Физические упражнения и двигательная активность. Подвижная игра «Попади в цель»		1	
			Подвижные игры «Охотники и утки» «Море волнуется – раз»		1	
			Осанка - стройная спина. Комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Подвижная игра «Хлопки»	1		
			Подвижные игры «Запомни движения», «Художник»		1	
			Веселые старты. Эстафеты со скакалкой и мячом		1	
3	Подвижные игры с элементами	10	Осторожно - мороз! Подвижные игры «Два мороза»,		1	

и спортивны х игр	«Салки-догонялки»			установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
	Правила безопасного поведения во время каникул. Подвижная игра «Светофор»	1		
	Осторожно – тонкий лед! Подвижные игры «Тише едешь – дальше будешь», «Светофор»	1		
	Подвижные игры «Охотники и утки», «Море волнуется - раз»		1	
	Правила закали- вания. Подвижные игры «Лиса и кролики», «Палочка- выручалочка»	1		
	Подвижные игры «Салки с мячом», «Мяч соседу»		1	
	Веселые старты. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»		1	
	Подвижные игры «Палочка- выручалочка», «Прыжки по кочкам»		1	
	Твои шаги к здоровью. Подвижная игра «Салки-догонялки»		1	
	Подвижные игры «Прыгай через		1	

			ров», «Салки-догонялки»			доброжелательной атмосферы во время урока
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	9	Режим дня. Подвижные игры «Совушка», «Охотники и утки»	1	1	
Подвижные игры «Совушка», «Волк во рву»				1		
Веселые старты. Эстафеты со скакалкой, с мячом				1		
Правила безопасного поведения во время каникул. Подвижная игра «Светофор»			1			
Поведение в школе, на уроках физкультуры. Подвижные игры «Кто пройдет тише», «Ручеек»			1			
Правильное питание – залог здоровья. Игра «Съедобное - несъедобное»				1		
Копилка витаминов. Игра «Хлопки», «Погрузка арбузов»				1		

2 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Тема раздела	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
				Теория	Практика	Контроль	



1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	8	Открываем дверь в страну Здоровья. Подвижная игра «Учимся играя»	1		Сдача нормативов	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности включение в урок игровых процедур, которые
			Подвижные игры «Ручеек», «Кто быстрее?»		1		
			Уроки безопасности. Подвижная игра «К своим флажкам!»	1			
			Подвижные игры «Красный, желтый и зеленый», «Колдунчик»		1		
			Подвижные игры «Ловишка», «Салки-догонялки»		1		
			Подвижные игры «Салки - догонялки», «Волк во рву»		1		
			Эстафеты со скакалкой и мячом. Подвижная игра «Ручеек»		1		
			Подвижные игры «Попади в цель», «Запомни порядок»		1		
2	Подвижные игры с гимнастическими элементами и	7	Что такое здоровье и физическая культура? Подвижная игра «Два мороза»	1			
			Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Кто быстрее?»		1		
			Физические		1		

			упражнения и двигательная активность. Подвижная игра «Попади в цель»			помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
			Подвижные игры «Охотники и утки» «Море волнуется – раз»		1	
			Осанка - стройная спина. Комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Подвижная игра «Хлопки»	1		
			Подвижные игры «Запомни движения», «Художник»		1	
			Веселые старты. Эстафеты со скакалкой и мячом		1	
3	Подвижные игры с элементами и спортивных игр	10	Осторожно - мороз! Подвижные игры «Два мороза», «Салки-догонялки»		1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя использование воспитательных возможностей содержания
			Правила безопасного поведения во время каникул. Подвижная игра «Светофор»	1		
			Осторожно – тонкий лед! Подвижные игры «Тише едешь – дальше будешь», «Светофор»	1		
			Подвижные игры		1	

			«Охотники и утки», «Море волнуется - раз»			учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
			Правила закали- вания. Подвижные игры «Лиса и кролики», «Палочка- выручалочка»	1		
			Подвижные игры «Салки с мячом», «Мяч соседу»		1	
			Веселые старты. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»		1	
			Подвижные игры «Палочка- выручалочка», «Прыжки по кочкам»		1	
			Твои шаги к здоровью. Подвижная игра «Салки-догонялки»		1	
			Подвижные игры «Прыгай через ров», «Салки- догонялки»		1	
4	Подвижны е игры с элементам и легкой атлетики	9	Режим дня. Подвижные игры «Совушка», «Охотники и утки»	1	1	
			Подвижные игры «Совушка», «Волк во рву»		1	
			Веселые старты. Эстафеты со скакалкой, с мячом		1	
			Правила	1		

			безопасного поведения во время каникул. Подвижная игра «Светофор»				
			Поведение в школе, на уроках физкультуры. Подвижные игры «Кто пройдет тише», «Ручеек»	1			
			Правильное питание – залог здоровья. Игра «Съедобное - несъедобное»		1		
			Копилка витаминов. Игра «Хлопки», «Погрузка арбузов»		1		

4 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы раздела	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
				Теория	Практика	Контроль	
1	Футбол	10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в футбол.	1		Сдача нормативов	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
			Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1		



2	Баскетбол	10	Ведение мяча с последующей передачей мяча партнёру		1	<p>отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p> <p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
			Удары по мячу.		1	
			Приём мяча.		1	
			Удары по воротам		1	
			Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.		1	
			Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.		1	
			Игра по упрощённым правилам.		2	
			Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол.	1		
			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения.		1	
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.		1	

3	Волейбол	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		2
			Вырывание и выбивание мяча		1
			Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2
			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		2
			Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в волейбол.	1	
			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд.		1
			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		1
			Передача мяча над собой		1
			Передача мяча во встречных колоннах.		1
4	Подвижные игры	5	Передача мяча через сетку.		1

Итого:	35	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки		1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		1		
		Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.		1		
		Игра по упрощённым правилам		1		
		Подвижные игры с элементами футбола		1		
		Подвижные игры с элементами баскетбола		2		
		Подвижные игры с элементами волейбола		1		
		Эстафеты		1		

3 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы раздела	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
				Теория	Практика	Контроль	
1	Футбол	10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в футбол.	1		Сдача нормативов	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися

2	Баскетбол	10	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1	<p>требований и просьб учителя</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p> <p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в</p>
			Ведение мяча с последующей передачей мяча партнёру		1	
			Удары по мячу.		1	
			Приём мяча.		1	
			Удары по воротам		1	
			Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.		1	
			Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.		1	
			Игра по упрощённым правилам.		2	
			Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол.	1		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления		1				

3	Волейбол	10	движения.			классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.		1	
			Броски одной и двумя руками с места и в движении.		2	
			Вырывание и выбивание мяча		1	
			Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2	
			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		2	
			Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в волейбол.	1		
			Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперёд.		1	
			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		1	
			Передача мяча над		1	

4	Подвижные игры	5	собой		
			Передача мяча во встречных колоннах.		1
			Передача мяча через сетку.		1
			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки		1
			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		1
			Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.		1
			Игра по упрощённым правилам		1
			Подвижные игры с элементами футбола		1
			Подвижные игры с элементами баскетбола		2
			Подвижные игры с элементами волейбола		1
Эстафеты		1			
	Итого:	35			