|  |
| --- |
| **Тематическое планирование** |
| **1-й год обучения - 34 часа** |
| **№** | **дата** | **тема занятия** | **Кол-во часов** | **цель занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
|  **Игры на взаимодействие между учащимися** |
| 1 |   | Т.Б. на занятиях.Игра «Гном, как тебя зовут?» | 1 | развитие внимания, памяти | классный кабинет |   |
| 2 |   | Игра «Водяной» | 1 | развитие воображения, сплоченности коллектива | игровая площадка |   |
| 3 |   | Игра «Мы веселые ребята» | 1 | развитие сплоченности коллектива | зал, площадка | музык. сопров-ние |
| 4 |   | Игра «Гуси- лебеди» | 1 | развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц | игровая площадка |   |
| 5 |   | Соревнование скороходов | 1 | развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры | спортивный зал | обувные коробки |
| 6 |   | Игра «Волк во рву» | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину  | площадка | мел |
| 7 |   | Игра «К своим флажкам» |   | развитие ориентировки, сообразительности | площадка | флажки |
| 8 9 |   | Игры по выбору учащихся | 2 | развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | игровая площадка | по выбору |
| 10 |   | Эстафета с мячами | 1 | развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку | игровая площадка | мячи |
| 11 |   | игра «Птицы и клетка» | 1 | совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений | зал | музык. сопров-ние |
| 12 |   | игра «Угадай, кто?» | 1 | развивать умение бесшумно передвигаться, развивать наблюдательность | зал, коридор, площадка. |   |
| **Игры на развитие двигательных качеств** |
| 13 |   | Эстафета зверей | 1 | развивать двигательную активность, умение передавать движения животных | игровая площадка |   |
| 14 |   | Игры по выбору учащихся | 1 | развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | помещение |  по выбору |
| 15 |   | Игра «Стой!» | 1 | закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое | зал, площадка | малый мяч |
| 16 |   | Игра «Веселые музыканты» | 1 | развивать чувство ритма | помещение | детские музык. инструм. |
| 17 |   | Игра «Совушка» | 1 | развивать умение передавать движения животных | игровая площадка |   |
| 18 19 |   | Игры по выбору учащихся | 2 | развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивный зал | по выбору |
| 20 |   | Эстафета со скакалками | 1 | Развивать умение выполнять упражнение со скакалками | спортивный зал | скакалки |
| 21 |   | Игра «Паровозик» | 1 | совершенствование навыков бега, умение играть группой | игровая площадка |   |
| 22 |   | Игры по выбору учащихся | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | спортивный зал | по выбору  |
| 23 |   | игра «Вышибалы» | 1 | совершенствование быстроты реакции | спортивный зал | мяч |
| 24 |   | Игра «Воробьи и вороны» | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | зал, площадка |   |
| 25 |   | Игра «Салки» | 1 | развивать быстроту движений | площадка |   |
| 26 27 |   | Повторение изученных игр | 2 | развивать умение приходить к единому мнению.  | спортивный зал | по выбору |
| 28 |   | Эстафета «Кенгуру» | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | спортивный зал | мешок |
| 29 |   | Игра «Симон говорит» | 1 | развивать внимание, быстроту реакции | классный кабинет |   |
| 30 |   | Игры «Донеси мешочек», «Ловкий шофёр», «Переправа». | 1 | развивать точность движений рук, координации движений в пространстве | спортивный зал | мяч и мешочки |
| 31 |   | Игра «Мишки и шишки»» | 1 | развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега | спортивный зал | шишки и мешки |
| 32 |   | Игра «Медведь» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | спортивный зал |   |
| 3334 |   |  Игры по выбору учащихся | 2 |  развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка |   |
| **2-й год обучения - 35 часов** |
| **№** | **дата** | **тема занятий** | **кол-во часов** | **цель занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| 1 |   | **Т.Б на занятиях.Игры с элементами легкой атлетики** | 1 | формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях | стадион | палочки |
| 2 |   | Игра «Чай-чай выручай» | 1 | развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма | площадка |   |
| 3 |   | Игра «День и ночь» | 1 | совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы | площадка |   |
| 4 |   | Игра «Вызовы» | 1 |  воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки | площадка |   |
| 5 |   | игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки  | стадион | мячи |
| 6 |   | Прыжки в длину | 1 | развивать навык прыжков на одной и двух ногах | площадка | мел |
| 7 |   | Игра «Караси и щука» | 1 | воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действии | спортивный зал |   |
| 8 |   | Игра «Кто выше?» | 1 | развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ | зал, площадка |  планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов |
| 9 |   | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 | усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании | спортивный зал | подвесной мячик |
| 10 |   | **Ритмическая гимнастика. Игра «Весёлые ладошки»** | 1 | совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма | зал |   |
| 11 |   | Игра «Веселый зоопарк» | 1 | развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце | зал | музыкальное сопровождение |
| 12 |   | Игра «Красивая спина» | 1 | развитие правильной осанки, умения правильно ходить | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 13 |   | Игра «Дружные ребята» | 1 | проверить координацию движений ребёнка | спортивный зал | Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи  |
| 14 |   | Игра «Веселый сапожок» | 2 | разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 16 |   | "Непоседы" | 3 | Разучивание комплекса, составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 19 |   |  Игра «Ритмическая мозаика» | 1 | закрепление движений под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 20 |   | **Лыжная подготовка**.  | 1 | воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты | стадион | лыжи с палками |
| 21 |   | Игра «Царь горы» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | площадка |   |
| 22 |   | Повороты на месте и в движении | 1 | развитие координационных способностей | стадион | лыжи |
| 23 |   | Игра «Попади в цель» | 1 | Развивать глазомер, ловкость | площадка |   |
| 24 |   | Игры по выбору учащихся | 1 | развитие коммуникативных способностей | площадка | по выбору |
| 25 |   | Эстафета «Снежный город» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | стадион | кегли, флажки, санки |
| 26 |   | Лыжная эстафета | 1 | развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете | стадион | лыжи без палок |
| 27 |   | **Подвижные игры.** Эстафеты с мячами | 1 | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | спортивный зал | мячи разных размеров |
| 28 |   | Игра «Класс, смирно!» | 1 |  усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции. | зал, площадка |   |
| 29 |   | Броски мяча в корзину | 1 | развитие меткости | спортивный зал | мячи |
| 30 |   | Игра «Боулинг» | 1 | развитие меткости, внимания | спортивный зал | кегли, мячи |
| 31 |   | Игра «Картошка» | 1 | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | площадка | мяч |
| 33 |   | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 | развивать умение прыгать через скакалку | площадка | скакалки |
| 34 |   | Игра «Веселые пингвинята» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | мячи |
| 35 |   |  Игра «Солнышко» | 1 |  развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение | площадка |  обручи и гимнастические палки |
| **3-й год обучения - 35 часов** |
| **№** | **дата** | **тема занятия** | **кол-во часов** | **цели занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| 1 |   | **Т.Б. на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики. «**Игра Метатели» | 1 | развитие меткости, внимания, быстроты реакции | спортивная площадка | мячи |
| 2 |   | Игра «Пустое место» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка |   |
| 3 |   | Игра «У ребят порядок строгий» | 1 | развитие двигательных навыков | спортивная площадка |   |
| 4 |   | Игра «К своим флажкам» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка | флажки |
| 5 |   | Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  | спортивная площадка | обручи, мешки |
| 6 |   | Веселые старты «Лабиринт» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | спортивный зал | кегли, мячи, мешки, обручи |
| 7 |   | «Прыжки по полосам» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | спортивный зал |   |
| 8 |   | «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | мячи |
| 9 |   | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега  | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей  | спортивная площадка |   |
| 10 |   | **Ритмическая гимнастика** | 1 | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | спортивный зал |   |
| 11 |   | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 2 |  работать над выразительностью выполнения движений под музыку | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 13 |   | Игра «Зайцы в огороде» | 1 | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  | спортивная площадка |   |
| 14 |   | Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»  | 3 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 17 |   | Ритмические упражнения с обручами  | 1 | развитие координационных способностей и двигательных навыков | спортивный зал | обручи |
| 18 |   | Игра «Верёвочка под ногами» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | площадка | скакалка |
| 19 |   |  «Гимнасты»  | 1 | разучивание комплекса, составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение, мячи |
| 20 |   | **Т.Б. на занятиях. Лыжная подготовка** | 1 | Развивать двигательную активность; выносливость | спортивная площадка | лыжи |
| 21 |   | Поворот переступанием | 1 | развивать двигательную активность; координацию движений | спортивная площадка |   |
| 22 |   | игра «Защита укрепления» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка |   |
| 23 |   | игра «Перевозка груза» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | санки, гимнастические палки |
| 24 25 |   | Игры на развитие скорости | 2 | развивать двигательную активность; координацию движений | снежная площадка | клюшка |
| 26 |   | Игра – соревнование. «Не уступлю горку!» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | снежная площадка |   |
| 27 |   | **Подвижные игры**. Игры на внимание и быстроту «Поезд» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал | кегли |
| 28 |   | Игры с прыжками и бегом «Белые медведи», «Космонавты» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей  | спортивная площадка |   |
| 29 30 31 |   | «Веселые старты» | 3 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | беговая дорожка | кегли, мячи, обручи |
| 32 |   | «Мини-гандбол» | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями  | спортивная площадка | Гандбол. Мяч |
| 33 |   | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | развитие меткости, внимания, быстроты реакции | спортивная площадка | мяч |
| 34 35 |   | Повторение изученных игр | 2 | развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка | по выбору |
| **4-й год обучения - 35 часов** |
| **№** | **дата** | **тема занятий** | **кол-во часов** | **цель занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| 1 2 3 |   | Т.Б. на занятиях. Встречная эстафета. Игры «Волк и ягненок» «Кто раньше» | 3 | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями  | спортивная площадка | флажки, эстафетные палочки |
| 4 5 |   | Эстафета со скакалкой.Смена номеров | 2 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | спортивная площадка | скакалки |
| 6 7 |   | Погоня по кругу.«Перебежки» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка |   |
| 8 9 |   | Игровые упражнения с малыми мячами. «Рыбная ловля» | 2 | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | теннисные мячи |
| 10 |   | **Ритмическая гимнастика.**Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые упражнения) | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 11 |   | Игра на развитие гибкости тела.«Гимнасты»  | 1 | совершенствование комплекса, составленного совместно с детьми | спортивный зал |  мячи, гимнастическ. палки |
| 12 13 |   | Упражнения с элементами хореографии и танца.Игры с лентами «Осенний лес»  | 2 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение ленты |
| 14 15 |   | Игры «Прыгающие воробушки». «Прыжки по полосам» | 2 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  | спортивный зал |   |
| 16 17 18 |   | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | ленты, обручи, мячи |
| 19 |   |  Соревнование «Лабиринт» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  | спортивный зал | скакалки, мешки, обручи, гимн.скамейки музыкальное сопровождение |
| 20 21 |   | Т. Б. на занятиях лыжной подготовки. Лепка из снега. Эстафета 4х50 без лыжных палок | 2 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; развитие быстроты и ловкости | спортивная площадка |   |
| 22 23 |   | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Кто дальше уедет» | 2 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивная площадка | кегли |
| 24 |   | Игра «Заяц без логова» | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости | спортивный зал |   |
| 25 |   | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 | Развитие выносливости | спортивная площадка |   |
| 26 |   | **Подвижные игры с элементами спортивных игр.** Игра "Снайперы" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал |   |
| 27 |   | "Перетягивание через черту" | 1 | развитие выносливости, силы, согласованности | спортивный зал |   |
| 28 |   | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал | гимнаст. скамейки |
| 29 30 31 |   | Бег с мячом. Бег по линиям. Игра «День и ночь». | 3 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал | мячи |
| 32 |   | Кто точнее? | 1 | научиться метко метать мяч | футбольное поле, ровная площадка | мячи |
| 33 34 35 |   | «Пионербол» | 3 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | спортивный зал | волейб. сетка |