

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №88 имени А. Бородина и А.Кочева»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
начального общего образования
«Прикладно-ориентированная физическая культура»**

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Класс (возраст): 1-4 класс (7-11 лет)

Срок реализации: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101) (далее — ФГОС НОО), Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ № 88 имени А.Бородина и А.Кочева», с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования.

Программа данного курса рассчитана на обучающихся 1- 4 классов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Прикладно-ориентированная физическая культура»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Данная программа ориентирована на детей 1 класса общеобразовательной школы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- формирование способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья;
- формирование оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура» входит во внеурочную деятельность обучающихся 1 класса по направлению: спортивно-оздоровительное

Учебным планом на изучение курса в 1 классе отводится 33 ч. (1 ч. в неделю, 33 учебные недели) , во 2-4 классах 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Прикладно-ориентированная физическая культура»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности»

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

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ««Прикладно-ориентированная физическая культура»

1 КЛАСС

1. **Гимнастика** Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
2. **Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.
3. **Гимнастика.** Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по

гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

4. **Легкая атлетика** 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.
5. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
6. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
7. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
8. **Лыжная подготовка:** Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Кросс до 800 м. (мал.) до 400 м. (дев.). Равномерный бег до 6 мин. Ходьба на лыжах до 2 км. Бег по пересеченной местности. Горнолыжная подготовка.
9. На материале раздела «Спортивные игры»:
10. **Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание

назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры: На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3 КЛАСС

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

Практика: Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

Тема 2. Физическое развитие.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

Практика: Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

Практика: Проверка формы стопы.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

Практика: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Практика: Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

Тема 6. Профилактика близорукости..

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Дальность зрения. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Практика: Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)

Теория: Футбол. Роль вратаря в футболе.

Практика: Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда».

Тема 2. Основные виды движения

(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)

Теория: Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега.

Практика: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)

Теория: Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

Практика: Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

4 КЛАСС

Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строится на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 час.)

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц,

исправлению физических недостатков, формирование осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 3. Русские народные игры (8 час.)

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

1 класс

№ п/п	Раздел/тема	Колич ество часов, отводи мых на осв оение темы	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел «Гимнастика» 8 часов»</i>					
1	Вводный инструктаж. Знакомство с предметом. Правила поведения и техника безопасности на уроке физической культуры.	1 час	формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, об основных гигиенических требованиях и правилах;	беседа	Теория физической культуры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
2	Инструктаж по ТБ. История появления физических упражнений. Важность физкультуры в развитии человечества. Физические упражнения и их влияние на развитие человека	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности	беседа, упражнения	История физической культуры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
3	Инструктаж по ТБ. Составление режима дня. Комплексы упражнений для	1 час	развитие выносливости, сознательной дисциплины,	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura-

	развития основных физических качеств		решительности.		ura.ru/sci/estafeti
4	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Соблюдение правил в игре	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
5	Инструктаж по ТБ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток	1 час	развитие функций и адаптационных способностей организма;	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
6	Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз	1 час	развивать физические качества: ловкость, общую выносливость. скоростно-силовые качества,	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
7	Акробатика. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному	1 час	развивать физические двигательные качества: гибкость, а также умение сохранять равновесие;	беседа, упражнения	АКРОБАТИКА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
8	Построение в шеренгу. Построение в круг	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение	упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
<i>Раздел «Легкая атлетика» 8 часов»</i>					
9	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	игры	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
10	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в	игры	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game

			ней, воспитывается сознательная дисциплина		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина, сплотить коллектив,	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
12	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
13	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд: «класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
14	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
15	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
16	Инструктаж по ТБ. Эстафеты	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	соревнования	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

Раздел «Лыжная подготовка» 9 часов»

17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
18	Инструктаж по ТБ. Эстафеты	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина, умению контролировать свои поступки	соревнование	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
19	Сочетания различных видов ходьбы	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
20	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
21	Инструктаж по ТБ. Прыжки.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
22	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
23	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. ОРУ	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина	соревнование	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
24	Упражнения на внимание, силу,	1 час	воспитывается дисциплина,	упражнения	ФизкультУРА

	ловкость, координацию		выносливость, воля		https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
25	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с прыжками и бегом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
<i>Раздел «Баскетбол» 8 часов</i>					
26	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
27	Инструктаж по ТБ. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	1 час	формирование выносливости, формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
28	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	Упражнения и игры с мячами https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
29	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	Упражнения и игры с мячами https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

30	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	Упражнения и игры с мячами https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
31	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на внимание, и развитие быстроты реакции	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
32	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами спорта	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
33	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты с мячом	1 час		соревнования, беседа	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

2 класс

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на осв	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
-------	-------------	------------------------------------	--	------------------------	--

		оение темы			
<i>Раздел «Лёгкая атлетика» 8ч</i>					
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1час	формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, об основных гигиенических требованиях и правилах;	Беседа	Теория физической культуры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
2	Инструктаж по ТБ. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1час	развитие выносливости, сознательной дисциплины, решительности.	беседа, практическая работа	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
3	Инструктаж по ТБ. Тестирование метания мешочка на дальность.	1час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности	беседа, практическая работа	Развитие быстроты в волейболе https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

4	Инструктаж по ТБ. Техника челночного бега.	1 час	Тренировка выносливости	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
5	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега.	1 час	развитие функций и адаптационных способностей организма;	беседа, упражнения	Техника прыжков в длину с разбега https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
6	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега на результат.	1 час	развивать физические качества: ловкость, общую выносливость. скоростно-силовые качества,	беседа, упражнения	Техника прыжков в длину с разбега https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
7	Инструктаж по ТБ. Броски мяча в парах на точность.	1 час	развивать физические двигательные качества: гибкость, а также умение сохранять равновесие;	беседа, упражнения	Броски и ловля мяча в парах у стены. https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
8	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча в парах у стены.	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	беседа, упражнения	Броски и ловля мяча в парах у стены. https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
<i>Раздел «Спортивные игры» 8 часов</i>					
9	Вводный инструктаж по ТБ на уроках Подвижная игра «Осада города».	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	игры	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
10	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной	Беседа, спортивные игры	Техника владения мячом https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game

			деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина		ura.ru/sci/mobile_game
11	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина, сплотить коллектив,	беседа, упражнения	Техника владения мячом https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
12	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, упражнения	Техника владения мячом https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
13	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
14	Инструктаж по ТБ. Зарядка.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, упражнения	ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
15	Инструктаж по ТБ. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	беседа, упражнения	Гимнастика https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
16	Инструктаж по ТБ. Физминутка.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в	беседа, упражнения	ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

			ней, воспитывается сознательная дисциплина		
<i>Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 9часов»</i>					
17	Инструктаж по ТБ. Весы.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа	ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
18	Вводный инструктаж по ТБ на уроках Прыжки в скакалку.	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина, умению контролировать свои поступки	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
19	Инструктаж по ТБ. Прыжки в скакалку в тройках.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
20	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
21	Инструктаж по ТБ. Вращение обруча.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
22	Инструктаж по ТБ. Броски мяча через волейбольную сетку	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
23	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра	1 час	воспитывается дисциплина,	беседа, спортивные	Упражнения для развития

	«Пионербол».		выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина	игры	силы волейболистов https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
24	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом.	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
25	Инструктаж по ТБ. Волейбольные упражнения.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Упражнения для развития силы волейболистов https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
<i>Раздел «Легкая атлетика» 8 часов</i>					
26	Инструктаж по ТБ. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
27	Вводный инструктаж по ТБ на уроках Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1 час	формирование выносливости, формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности	беседа,	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
28	Инструктаж по ТБ. Тестирование прыжка в длину с места.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, практические упражнения	Повышение эффективности обучения технике прыжка в длину на основе реализации специфических координационных способностей

					https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
29	Инструктаж по ТБ. Баскетбольные упражнения.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Раздел по баскетболу https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
30	Инструктаж по ТБ. Тестирование метания малого мяча на точность.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, практические упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
31	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
32	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные игры.	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
33, 34	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры.	2 часа		беседа, игры.	Спортивные игры Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

3 класс

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводи	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
-------	-------------	--------------------------	--	------------------------	--

		МЫХ на осв оение темы			
<i>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».12ч</i>					
1.	<i>«Гигиена повседневного быта»</i>	2 час	формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, об основных гигиенических требованиях и правилах;	Беседа	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/
1.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1 час	формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, об основных гигиенических требованиях и правилах;	беседа,	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/
1.2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1 час	Формирование у школьников здорового образа	беседа, практическая работа	Одежда и обувь для занятий физкультурой

			жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.		http://www.fizkultura-vsem.ru/
2	«Физическое развитие младшего школьника»	2 часа	развитие выносливости	беседа	Физические качества младшего школьника http://www.fizkultura-vsem.ru/
2.1	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1 час	развитие функций и адаптационных способностей организма;	беседа, упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/
2.2	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1 час	развивать физические двигательные качества: гибкость, а также умение сохранять равновесие;	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/
3	«Формирование правильной осанки»	2 час	развивать физические двигательные качества: гибкость, а также умение сохранять равновесие;	беседа, упражнения	Содержание физических упражнений, входящих в раздел основной гимнастики для детей первых 3-х классов http://www.fizkultura-vsem.ru/
3.1	Плоскостопие и борьба с ним	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	беседа, упражнения	Содержание физических упражнений, входящих в раздел основной гимнастики для детей первых 3-х классов http://www.fizkultura-vsem.ru/

3.2	Практическая работа «Определение формы стопы»	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	практические упражнения	Соматоскопия http://www.fizkultura-vsem.ru/
4	«Основы самоконтроля»	2 час	развитие выносливости, контроля	Беседа	САМОКОНТРОЛЬ http://www.fizkultura-vsem.ru/
4.1	Пульс как показатель самоконтроля	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	беседа	САМОКОНТРОЛЬ http://www.fizkultura-vsem.ru/
4.2	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа,	Формы проведения занятий по лечебной физкультуре. Урок лечебной физической культуры http://www.fizkultura-vsem.ru/
5	«Средства и методы сохранения здоровья»	2 часа	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Понятие о предмете ЛФК http://www.fizkultura-vsem.ru/
5.1	Закаливание организма	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.	беседа,	ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА http://www.fizkultura-vsem.ru/
5.2	Практическая работа «Закаляемся вместе»	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых	беседа, упражнения	ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА http://www.fizkultura-vsem.ru/

			здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.		
6	«Профилактика близорукости»	2 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.	беседа, упражнения	Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
6.1	Профилактика близорукости	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.	беседа	Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом
6.2	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.	беседа, спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
Раздел «Воспитание двигательных способностей» 2 часа					
1	«Что значит быть ловким?»	2 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	беседа, спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
1.1	Что такое ловкость?	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
1.2	Комплекс упражнений для развития ловкости	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в	беседа, спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых

			ней,		vsem.ru/
Раздел «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» 16 часов					
1 .	«Прикладные умения и навыки»	6 часов	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.1	Лазание по канату	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные игры	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.2	Игротека «Пожарная команда»	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	беседа, упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.3	Футбол	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.4	Передача в футболе	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.5	Ведение в футболе	1 час	формирование выносливости, формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической	беседа,	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/

			подготовленности		
1.6	Футбольный матч. Роль вратаря.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2	«Основные виды движения»	10 ч	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.1	Прыжки и спорт	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.2	Прыжки в длину с места	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.3	Прыжки в длину с разбега	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные игры.	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.4	Прыжки в высоту	1 час	развитие выносливости, гибкости	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.5	Прыжки со скакалкой	1 час	воспитывающих силу, выносливость, быстроту, ловкость.	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых

					vsem.ru/
2.6	Игротека «На болоте»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	беседа, игры	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
2.7	Прыжок в глубину	1 час	способствует воспитанию ловкости и смелости.	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
2.8	Впрыгивание на возвышение.	1 час	увеличивает координацию и развивает выносливость.	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
2.9	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
2.10	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	беседа, практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 3 часа					
1	«Методика проведения малых форм двигательной активности»	3ч.	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.1	Малые формы двигательной активности	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	практические упражнения	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/

1.2	Игры на переменах	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	игры	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.3	Игры разных народов	2 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
	Итого:	34			

4 класс

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на освоение темы	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел «Общеразвивающие игры». 14ч</i>					
1.	Игры на ориентирование в пространстве (7ч.):	7 ч	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
1.1	«Ворота»	1 час	Развитие коллективизма,	Коллективная игра	Подвижные игры

			сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина		https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
1.2	«Встречный бой»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
1.3	«Вытолкни за круг»	2 часа	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
1.4	«Кто дальше»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Коллективная игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/
1.5	«Попрыгунчики»,	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Коллективная игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/
1.6	«Воробушки и кот»,	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
1.7	«Болото»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
2	Игры с предметами (7ч.)	7ч	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game

2.1	«Найди жгут»,	1 час	развитие выносливости, контроля	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
2.2	«Скакалочка»	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
2.3	«Салки-выручалки»	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
2.4.	«Альпинисты»	1 часа	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
2.5	«Охотники и утки»	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
2.6	«Сильный бросок»	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью.	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
2.7	«Мячик кверху»	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также	Беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game

			сознательного отношения к собственному здоровью.		
Раздел . Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)					
1.	Подвижные игры	6 ч	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Загадки, беседа, коллективная игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
1.1	«Прыжки по кочкам»,	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Загадки, беседа, коллективная игра	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
1.2	«Кто быстрее встанет в круг»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Загадки, беседа, коллективная игра	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
1.3	«Прыгающие воробушки»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Загадки, беседа, коллективная игра	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
1.4	« Конники-спортсмены»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Загадки, беседа, коллективная игра	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
1.5	« Салки с прыжками»	1 часов	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Загадки, беседа, коллективная игра	Физкультура для всех:для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
1.6	«К своим флажкам»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается	Загадки, беседа, коллективная игра	Физкультура для всех:для детей и взрослых http://www.fizkultura-

			сознательная дисциплина		vsem.ru/
2	Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий	3 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
2.1	«Найди жгут»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
2.2	«Бег сороконожек»,	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
2.3	«12 палочек»,	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
3	Эстафеты с баскетбольными мячами	3 ч	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Командные соревнования	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
3.1	«Метко в цель»,	1ч	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Командные соревнования	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
3.2	«Мяч соседу»	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Командные соревнования	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/

3.3	«Подвижная цель»,	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Командные соревнования	Физкультура для всех: для детей и взрослых
Раздел «Народные игры» 8 ч.					
1	Хороводные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых
1.1	«Плетень»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2	Сюжетные игры	4 ч	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.1	«Гуси-лебеди»,	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.2	«Обыкновенные жмурки»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.3	«Пятнашки»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Физкультура для всех: для детей и взрослых
2.4	«Фанты»	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность,	Беседа, викторина, коллективная игра,	Физкультура для всех: для детей и взрослых

			сплочение,	групповая игра	http://www.fizkultura-vsem.ru/
3	Русские народные игры	3 ч	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	Беседа, спортивный праздник	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
3.1	«Горелки»,	3ч.	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Беседа, спортивный праздник	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
3.2	«Лапта»	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Беседа, спортивный праздник	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
3.3	«Штандр»	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	Беседа, спортивный праздник	Физкультура для всех: для детей и взрослых http://www.fizkultura-vsem.ru/
	Итого:	34			