

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«ШСК»**

2-4 классы (1 час в неделю)

Авторы программы:
Машинец О.Л, учитель
физической культуры,
высшая квалификационная
категория.

г. Мурманск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Изучение программы по внеурочной деятельности имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности школьного спортивного клуба (ШСК) в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией программы на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной и спортивной.

Развивающая ориентация программы заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение программы раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе освоения программы у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях программы.

Результативность освоения программы учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место внеурочной деятельности ШСК в плане:

Общее число часов, отведённых на изучение программы ШСК во 2 классе, составляет 34 часа.

Общее число часов, отведённых на изучение программы ШСК в 3 классе, составляет 34 часа.

Общее число часов, отведённых на изучение программы ШСК в 4 классе, составляет 34 часа.

Программа школьного спортивного клуба имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Целесообразность программы по внеурочной деятельности заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;

- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 2-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения
2-4 класс – 1 часа в неделю. Во 2 - 4 классах – 34 учебных часов год.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Продолжительность занятий:

2- 4 класс– 1 раз в неделю по 1 часу (академическому)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании первого года освоения программы учащиеся научатся: познавательные УУД:

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на занятиях с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании второго года освоения программы учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на занятиях, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании третьего года освоения программы учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
 - объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий;
- регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 КЛАСС

I. Игры с бегом (4 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».

Упражнения с предметами. Игра «Колесо»

«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".

Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".

Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (4 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (3 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

Игра «Санные поезда».

Игра «На одной лыже».

Игра «Езда на перекладных».

Игра "Слаломисты".

Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

3 КЛАСС

I. Игры с бегом (4 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – вырочалочки».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

Игра «Строим крепость».

Игра «Взятие снежного городка».

Игра «Меткой стрелок».

Игра "Слаломисты".

Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

4 КЛАСС

I. Игры с бегом (4 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».

Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
 Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
 Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
 Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (3 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.
 Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.
 Классификация народных игр.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема занятий	Кол-во часов	ЭОР и ЦОР	Форма проведения занятия
1.	Правила безопасного поведения при проведении	1	Российская электронная школа/раздел физическая	Игровое занятие.

	игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".		культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Групповая
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
5.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
12.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в	1	Российская электронная	Игровое

	приседе». Игра «Пингвины с мячом».		школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	занятие. Групповая
15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
19.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
20.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
21.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
23.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
25.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
26.	Игра «На одной лыже».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
27.	Игра «Езда на перекладных».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
28.	Игра "Слаломисты".	1	Российская электронная	Игровое

			школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	занятие. Групповая
29.	Игра "Воротца".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
	ИТОГО	34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема занятий	Кол-во часов	ЭОР и ЦОР	Форма проведения занятия
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
5.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра	1	Российская электронная	Игровое

	«Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».		школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	занятие. Групповая
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
12.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
13.	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
14.	Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
15.	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
17.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
18.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
19.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
20.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
21.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	Российская электронная	Игровое

			школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	занятие. Групповая
22.	Игра "Русская лапта".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
23.	Игра "Русская лапта".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
24.	Игра "Русская лапта".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
25.	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
26.	Игра «Взятие снежного городка».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
27.	Игра «Меткой стрелок».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
28.	Игра "Слаломисты".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
29.	Игра "Воротца".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
30.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
31.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
32.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
33.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
34.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
	ИТОГО	34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема занятий	Кол-во часов	ЭОР и ЦОР	Форма проведения занятия
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
4.	Комплекс ОРУ с предметами Игра «Пятнашки в кругу» .Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/multimedia/presentation	Игровое занятие. Групповая
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди,	1	Российская электронная	Игровое

	орехи». Игра «белые медведи».		школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	занятие. Групповая
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
23.	Игра "Русская лапта".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
24.	Игра "Русская лапта".	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
25.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
26.	Игра «Пустое место».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/	Игровое занятие. Групповая

			мультимедиа презентации	
28.	Игра «Быстрый лыжник».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
29.	Игра «Быстрый лыжник».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	Российская электронная школа/раздел физическая культура/ https://resh.edu.ru/ мультимедиа презентации	Игровое занятие. Групповая
	ИТОГО	34		