

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей (технологический) с. Хрящевка муниципального
района Ставропольский

7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т. 8(8482)23-57-42

| | | |
|--|---|--|
| РАССМОТРЕНО: На заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2023 | ПРИНЯТО: Педагогический совет Протокол №1 от 30.09.2023 | УТВЕРЖДЕНО: И.о. директора государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области лицей (технологического) с. Хрящевка муниципального района Ставропольский _____Доронина Т.Н. Приказ № 415 от 30.08.2023 |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочный курс Школа здоровья

Класс(ы) 1-4

Направление Спортивно-оздоровительное

Количество часов:

| Класс | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|-------|-----------------------|--------------------|
| 1 | 1 | 34 |
| 2 | 1 | 34 |
| 3 | 1 | 34 |
| 4 | 1 | 34 |

Результаты освоения курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивнооздоровительного направления «Школа здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Школа здоровья».

К концу 1 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. | <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать санитарногигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> • Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры. |

К концу 2 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | <ul style="list-style-type: none"> • Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; • Соблюдать режим дня и правила личной гигиены. |

К концу 3 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------|
| | | |

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных | <ul style="list-style-type: none"> вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями; | <ul style="list-style-type: none"> Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; |
| <p>качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</p> <p>□ взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</p> | | <p>□ Владеть различными формами игровой деятельности.</p> |

К концу 4 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей; Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. | <ul style="list-style-type: none"> выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по упрощенным правилам спортивные игры; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. |

спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

| № п/п | Разделы | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | |
|-------|---|----------------|----|----------------|---|----------------|---|----------------|---|
| | | т | п | т | п | т | п | т | п |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися | 2 | 10 | | | | | | |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 1 | 10 | | | | | | |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | | | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | | | 1 | 9 | 1 | 9 | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | | | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | | | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Игры по выбору детей | | 10 | | | | | | |
| | Всего часов | 33 | | 34 | | 34 | | 34 | |

Тематическое планирование
1 год обучения – 33 часа

№

| | | | | | | |
|--------|--|-------------------------|---|--|------------------|-----------|
| | | | | игры | | |
| 6 | | Игра «Волк во рву» | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | площадка | мел |
| 7 | | Игра «К своим флажкам» | | развитие ориентировки, сообразительности | площадка | флажки |
| 8 9 | | Игры по выбору учащихся | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | игровая площадка | по выбору |
| 10 | | Эстафета с мячами | 1 | развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку | игровая площадка | мячи |

| дата | | тема занятия | кол-во часов | цель занятия | место проведения | оборудование | |
|--|------|--------------|-----------------------------|--------------|--|-------------------------|---------------------------|
| план | факт | | | | | | |
| Игры на взаимодействие между учащимися | | | | | | | |
| 1 | | | Игра «Гном, как тебя зовут» | 1 | развитие внимания, памяти | классный кабинет | |
| 2 | | | Игра «Водяной» | 1 | развитие воображения, сплоченности коллектива | игровая площадка | |
| 3 | | | Игра «Мы веселые ребята» | 1 | развитие сплоченности коллектива | зал, площадка | музыкальное сопровождение |
| 4 | | | Игра «Гуси- лебеди» | 1 | развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц | игровая площадка | |
| 5 | | | Соревнование скороходов | 1 | развитие внимания, умение правильно выполнять правила | спортивный зал | обувные коробки |
| 11 | | | игра «Птицы и клетка» | 1 | совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений | зал | музыкальное сопровождение |
| 12 | | | игра «Угадай, кто» | 1 | развивать умение бесшумно, наблюдательность | зал, коридор, площадка. | |
| Игры на развитие двигательных качеств | | | | | | | |
| 13 | | | Эстафета зверей | 1 | развивать двигательную активность, умение передавать движения животных | игровая площадка | |
| 14 | | | Игры по выбору учащихся | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | помещение | по выбору |

| | | | | | | |
|----------|--|--------------------------|---|---|------------------|---------------------------------|
| 15 | | игра «Стой!» | 1 | закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое | зал, площадка | малый мяч |
| 16 | | Игра «Веселые музыканты» | 1 | развивать чувство ритма | помещение | детские музыкальные инструменты |
| 17 | | игра «Совушка» | 1 | развивать умение передавать движения животных | игровая площадка | |
| 18 19 | | Игры по выбору учащихся | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивный зал | по выбору |
| 20 | | Эстафета со скакалками | 1 | Развивать умение выполнять упражнение со скакалками | спортивный зал | скакалки |
| 21 | | Игра «Паровозик» | 1 | совершенствование навыков бега, умение играть группой | игровая площадка | |
| 22 | | Игры по выбору учащихся | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | спортивный зал | по выбору |
| 23 | | игра «Вышибалы» | 1 | совершенствование быстроты реакции | спортивный зал | мяч |
| 24 | | игра «Воробьи и вороны» | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | зал, площадка | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----------------------------|---|--|------------------|-----------|
| 25 | | | игра «Салки» | 1 | развивать быстроту движений | площадка | |
| 26 | | | Повторение изученных игр | 2 | Развивать умение приходить к единому мнению. | спортивный зал | по выбору |
| 27 | | | | | | | |
| 28 | | | Эстафета «Кенгуру» | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | спортивный зал | мешок |
| 29 | | | игра «Салки с приседанием» | 1 | развивать внимание, быстроту реакции | классный кабинет | |
| 30 | | | игра «Шишки , | 1 | развивать внимание, быстроту реакции; | спортивный зал | шишки и |
| | | | желуди , орехи!» | | совершенствование навыков бега | зал | мешки |
| 31 | | | игра «Белые медведи» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | спортивный зал | |
| 32 | | | Игры по выбору учащихся | 2 | развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка | |
| 33 | | | | | | | |

2 год обучения – 34 часа

| № | дата | | тема занятий (подвижные игры) | колво часов | цель занятия | место проведения | оборудование |
|---|------|-----|---|-------------|---|---------------------|----------------------------|
| | пла | фак | | | | | |
| 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ игры с элементами легкой атлетики «К своим флажкам», Эстафеты с бегом | 1 | Соблюдение правил безопасности. Травматизм. формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях | Спортивная площадка | Флажки, эстафетные палочки |
| 2 | | | «Колдунчики», «Конникиспортсмены» | 1 | развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма | Спортивная площадка | Обручи |
| 3 | | | «День и ночь», «Вызов номеров» | 1 | совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы | Спортивная площадка | Лента, флажки |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---------------------|--|
| 4 | | | «Вызов», «У ребят порядок строгий» | 1 | воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки | Спортивная площадка | Флажки |
| 5 | | | «Гонка мячей по кругу» | 1 | совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки | Спортивная площадка | Мячи |
| 6 | | | Прыжки в длину с места, Прыжки по полоскам. | 1 | развивать навык прыжков на одной и двух ногах | Спортивная площадка | Мел |
| 7 | | | «Караси и щука» | 1 | воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, | Спортивная площадка | |
| | | | | | коллективности действию | | |
| 8 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/ «Кто выше?», «Веревочка под ногами». | 1 | Прыжки через скакалку. Развитие внимания, прыгучести ловкости; | Спортивная площадка | Планка для прыжков в высоту, скакалки. мелки двух цветов |
| 9 | | | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 | усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании | Спортивный зал | подвесной мячик |
| 10 | | | <u>ритмическая гимнастика</u> «Веселые ладошки»» | 1 | Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма | | Музыкальное сопровождение |
| 11 | | | игра «Веселый зоопарк» | 1 | развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце | | музыкальное сопровождение |
| 12 | | | «Красивая спина» | 1 | развитие правильной осанки, умения правильно ходить | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 13 | | | игра «Дружные ребята» | 1 | Проверить координацию движений ребёнка | спортивный зал | Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи |

| | | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|---------------------|-----------------------------------|
| 14 15 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/ пионербол | 2 | Разучивание броска мяча через сетку. | спортивный зал | Мячи волейбольные, стойки, сетка. |
| 16 17 18 | | "Непоседы", «Ритмическая гимнастика». | 3 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 19 | | «Ритмическая мозаика» | 1 | закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 20 | | <u>лыжная подготовка</u> Скользкий шаг с палками | 1 | воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, | Спортивная площадка | лыжи с палками |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---------------------|----------------------|
| | | | | развитие быстроты | | |
| 21 | | Эстафеты на лыжах | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | Спортивная площадка | |
| 22 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/ | 1 | Укрепляем здоровье закаливанием. | Спортивная площадка | лыжи |
| 23 | | игра «Попади в цель» | 1 | Развивать глазомер, ловкость | Спортивная площадка | |
| 24 | | «Два мороза» | 1 | развитие коммуникативных способностей | Спортивная площадка | по выбору |
| 25 | | эстафета «Снежный город» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | Спортивная площадка | кегли, флажки, санки |
| 26 | | Лыжная эстафета | 1 | развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете | Спортивная площадка | лыжи без палок |
| 27 | | подвижные игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ игры и эстафеты с мячами | 1 | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | спортивный зал | мячи разных размеров |
| 28 | | «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ | 1 | воспитание внимания и быстроты реакции, скорости, ловкости. | зал, площадка | |
| 29 | | Старинные народные игры», https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ | 1 | Развитие ловкости, быстроты. Внимания. | спортивный зал | мячи |
| 30 | | игра «Мяч-среднему» | 1 | развитие меткости, внимания | спортивный зал | кегли, мячи |
| 31 | | «Пустое место», «третий лишний» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ | 1 | развивать быстроту реакции, ловкости, скорости | Спортивная площадка | |
| 32 | | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 | развивать умение прыгать через скакалку | Спортивная площадка | скакалки |
| 33 | | «Рыбаки», «Ручеек» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ | 1 | развивать умение быстро передвигаться с | спортивный зал | мячи |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---------------------|-------------------------------|
| | | | ect/lesson/4154/start/192700/ | | мячом | | |
| 34 | | | игра «Солнышко», «Прыгуны и пятнашки» | 1 | развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение | Спортивная площадка | обручи и гимнастические палки |

3 год обучения – 34 часа

| № | дата | | тема занятия | колво часов | цели занятия | место проведения | оборудовани е |
|----|------|------|---|-------------|--|---------------------|----------------------------|
| | план | факт | | | | | |
| 1. | | | Режим дня. Травматизм. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/ игры с элементами легкой атлетики «Метатели» | 1 | развитие меткости, внимания, быстроты реакции | спортивная площадка | Мячи |
| 2. | | | «Пустое место», «Волк во рву»; | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка | |
| 3 | | | « У ребят порядок строгий» | 1 | развитие двигательных навыков | спортивная площадка | |
| 4 | | | «К своим флажкам» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка | флажки |
| 5 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/ | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка | обручи, мешки |
| 6 | | | Подвижная игра «Лабиринт» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | Спортивный зал | кегли, мячи, мешки, обручи |

| | | | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|--------------------------------------|----------------------------------|
| 7 | | | Нац.игры. В гостях у народов севера. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/main/278887/ | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | спортивный зал | |
| 8 | | | Кузнечики» и «Попади в мяч» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | мячи |
| 9 | | | «Веселые старты»; | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка (спортивный зал) | |
| 10 | | | ритмическая гимнастика «Исправь осанку»» | 1 | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | спортивный зал | |
| 11 12 | | | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 2 | работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 13 | | | Тренируем равновесие https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096 | | развитие равновесия, координационных способностей и двигательных навыков | спортивный зал | |
| 14 15 16 | | | Игры для ловких https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/main/278991/ | 1 | развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка | |
| 17 | | | Игры моей Родины https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/main/278964/ | 3 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 18 | | | игра «Верёвочка под ногами» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | площадка | Длинная скакалка |
| 19 | | | «Гимнасты» | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение, мячи |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|--|---------------------|-----------------------------|
| 20 | | <p><u>лыжная подготовка</u></p> <p>«На лыжню» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594</p> | 1 | Развивать двигательную активность; выносливость | спортивная площадка | лыжи |
| 21 | | <p>Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.</p> | 1 | Развивать двигательную активность; координацию движений | спортивная площадка | Лыжи, палки |
| 22 | | <p>игра «Защита укрепления»</p> | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | Кегли мяч |
| 23 | | <p>Подъемы и спуски с горки. Игра «Пройди в ворота».</p> | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | санки, гимнастические палки |
| 24 25 | | <p>Игры «За мной», «Быстрый лыжник». Эстафеты на лыжах</p> | 2 | Развивать двигательную активность; координацию движений | снежная площадка | Лыжи. л\палки |
| 26 | | <p>игра – соревнование «Зимние забавы!»</p> | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | снежная площадка | |
| 27 | | <p>Мяч в воздухе (пионербол) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/194078/</p> | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал | в/ мячи. |
| 28 | | <p><u>подвижные игры</u></p> <p>Национальные подвижные игры. В гостях Удмуртии https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</p> | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве | Спортивная площадка | |
| 29 | | <p>Главное в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/main/193995/</p> | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | Спортивный зал. | б/мячи, |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|------------------------|--|
| 30 | | | «Космонавты», «Через кочки и пенечки»; | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | Спортивная площадка | Обручи. «кочки» |
| 31. | | | «Наступление», «Удочка». | | Развитие ловкости, прыгучести | Спортивная площадка | Веревка с мешочком, скакалка, кегли |
| 32 | | | «Метко в цель», «Кто дальше бросит»; | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техничко-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | мячи |
| 33 | | | «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Защита укрепления». | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка | по выбору обруч кегли мячи |
| 34 | | | | | | | |

4 год обучения - 34 занятия

| № | дата | | тема занятий | кол-во часов | цель занятия | место проведения | оборудован ие |
|----|------|----------|---|-----------------|--|--|--|
| | пл | фа кт | | | | | |
| 1. | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/ Встречная эстафета. | 4 | Правила предупреждения травматизма. Формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными техникотактическими взаимодействиями | Спортивный зал. Спортивная площадка | флажки, эстафетные палочки, обручи |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | «Космонавты». | | | | |
| 4 | | | «Разведчики и часовые» | | | | |
| 5 | | | Национальные игры. В гостях у Японии https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ | 1 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | Спортивная площадка | Скакалки |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|--|---|--|---------------------|----------------------------------|
| 6 7 | | | «Заяц, сторож, жучка» «Мышеловка» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | Спортивная площадка | |
| 8 9 | | | «Подвижная цель»; «Снайперы»; Игра – соревнования «Веселые старты» | 2 | развитие координационных способностей, овладение элементарными техникотактическими взаимодействиями | Спортивная площадка | теннисные мячи |
| 10 | | | Развиваем равновесие | 1 | развитие равновесия, ловкости, гибкости, координации | Спортивный зал | Гимнастические скамейки, |
| | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ | | движений; формирование ЗОЖ | | мячи. |
| 11 | | | Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты» | 1 | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | мячи, гимнастические палки |
| 12 13 | | | Народные подвижные игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/main/92244/ | 2 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 14 15 | | | « Национальные игры. В гостях у Германии https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ «Гимнастическая полоса препятствий» | 2 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал | Скакалки, мел |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---------------------|--|
| 16 | | | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом» | 3 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | ленты, обручи, мячи, кегли, маты, |
| 17 | | | Прыжки группами на длинной скакалке | | | | гимнастические скамейки, гимна. бревно |
| 18 | | | Развиваем равновесие https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ | | | | |
| 19 | | | Соревнование «Лабиринт» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал | скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение |
| 20 | | | <u>лыжная подготовка</u> Если хочешь быть здоров закаляйся https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Эстафета 4x50 без лыжных палок | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка | |
| 21 | | | Подвижные нац. Игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ «Два мороза», «Белые медведи»; | 1 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений | зал, площадка | |
| 22 | | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|----------------------------------|---------------------------|
| 23 | | Торможение «плугом»; | 2 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; | спортивная площадка | Льжи. Лыжные палки |
| 24 | | Торможение «упором»; | | | | |
| 25 | | Спуски с горки Какие они https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; | | | | |
| 26 | | <u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> Играем все https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/ (отличие подвижн и спорт) | 2 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | Спортивная площадка | б\мячи, в\мячи |
| 27 | | "Снайперы" | | | | |
| 28 | | Мы играем в волейбол https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ | 1 | Развитие выносливости, силы, согласованности | Спортивная площадка | в\ьячи |
| 29 | | Мы играем в баскетбол | 1 | развитие быстроты, ловкости, | Спортивная площадка | б\мячи |
| | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ | | координации движений | площадка | |
| 30 | | Игра «День» и «Ночь» | 3 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | Спортивная площадка | Мячи Обручи, флажки |
| 31 | | Игра «Метко в цель» | | | | |
| 32 | | Игры «Метко в цель», «Броски в обруч» | 1 | научиться метко метать мяч | футбольное поле, ровная площадка | т\мячи |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------------------|-------------------|
| 33 | | Круговая эстафета, Встречная эстафета. | 2 | Понятие эстафета | Спортивная площадка | Теннисные мячи |
| 34 | | мы играем в футбол https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/ | | совершенствование навыков ведения мяча | | |