

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Муниципальный район "Улётовский район"**

**МБОУ «Тангинская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Методическое  
объединение учителей  
начальных классов

*Рогозина*

Рогозина Е.А.

Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

*Дорожкова*

Дорожкова И.Н.

«31» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Капустина Л.Н.

«31» августа 2024 г.

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Час двигательной активности»**

для обучающихся 1-3 классов

**с. Танга 2024**

## Пояснительная записка

Программа по курсу «Час двигательной активности» 1-3 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- На основе примерной авторской программы «Подвижные игры» Баскаева Е.А, 2013г.

Программа курса «Час двигательной активности» рассматривается как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

**Цель программы** - Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса «Час двигательной активности» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-3 класс-34 часа в год. Программа рассчитана на 101 час. Срок реализации программы: 3 года

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## **Оздоровительные результаты программы:**

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность, как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Предметные результаты**

В ходе реализации программы «Час двигательной активности» обучающиеся получат возможность **научиться:**

- основам истории развития подвижных игр в России;

- педагогическим, физиологическим и психологическим основам обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правилам личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **учащиеся научатся:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## **Содержание курса**

### **«Час двигательной активности»**

**1 класс (33 часа)**

#### **Игры с бегом. (6ч)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».

- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

### **Игры с мячом. (6 часов)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### **Игра с прыжками. (4 часа)**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

### **Игры малой подвижности. (5 часов)**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

### **Зимние забавы. (3 часа)**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

### **Эстафеты. (4 часа)**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

### **Народные игры. (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

## **2 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (6 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»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

### **Игры с прыжками (4 часа)**

*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»

### **Игры с мячом (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **Игры малой подвижности (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «

Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

### **Зимние забавы (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

### **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».

### **Народные игры (5 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".

## **3 класс (34 часа)**

### **Игры с бегом (5 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».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

### **Игры с мячом (5 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»

### **Игры с прыжками (5 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?».

### **Игры малой подвижности (6 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».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### **Зимние забавы (3 часа)**

*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 «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

### **Эстафеты (6 часов)**

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

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «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».

### **Народные игры (4 часа)**

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

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

## Тематическое планирование

### 1 класс

| № П/П | Наименование раздела                                | Тема занятия                                                           | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                |
|-------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Игры с бегом</b><br><br><b>6 часов</b>           | ТБ. Игра «Фигуры».                                                     | 1            | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 2     |                                                     | Игра «Волки, зайцы, лисы».                                             | 1            |                                                                                                               |
| 3     |                                                     | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору». | 1            |                                                                                                               |
| 4     |                                                     | Игра «Второй лишний».                                                  | 1            |                                                                                                               |
| 5     |                                                     | Игра ««Фигуры».                                                        | 1            |                                                                                                               |
| 6     |                                                     | Игра «Шишки, жёлуди, орехи».                                           | 1            |                                                                                                               |
| 7     | <b>Игры с мячом</b><br><br><b>6 часов</b>           | Игра «Мяч по полу».                                                    | 1            | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 8     |                                                     | Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».                           | 1            |                                                                                                               |
| 9     |                                                     | Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».                         | 1            |                                                                                                               |
| 10    |                                                     | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».                   | 1            |                                                                                                               |
| 11    |                                                     | Игра «Мяч соседу».                                                     | 1            |                                                                                                               |
| 12    |                                                     | Игра «Подвижная цель».                                                 | 1            |                                                                                                               |
| 13    | <b>Игры с прыжками</b><br><br><b>4 часа</b>         | Игра «Прыгающие воробышки».                                            | 1            | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 14    |                                                     | Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».                                | 1            |                                                                                                               |
| 15    |                                                     | Игра «Зеркало».                                                        | 1            |                                                                                                               |
| 16    |                                                     | Игра «Выше ножки от земли».                                            | 1            |                                                                                                               |
| 17    | <b>Игры малой подвижности</b><br><br><b>5 часов</b> | Игра «Альпинисты».                                                     | 1            | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 18    |                                                     | Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».                                 | 1            |                                                                                                               |
| 19    |                                                     | Игра «Копна – тропинка –                                               | 1            |                                                                                                               |

|    |                                                |                                                                 |   |                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                | кочки».                                                         |   |                                                                                                           |
| 20 |                                                | Игра «Построение в шеренгу».                                    | 1 |                                                                                                           |
| 21 |                                                | Игра «Кто быстрее встанет в круг».                              | 1 |                                                                                                           |
| 22 | <b>Зимние забавы</b>                           | Игра «Гонки снежных комов».                                     | 1 | Физкульт.Ура                                                                                              |
| 23 | <b>3 часа</b>                                  | Игра «Мяч из круга».                                            | 1 | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>                 |
| 24 |                                                | Игра «Гонка с шайбами».                                         | 1 |                                                                                                           |
| 25 | <b>Эстафеты</b><br><b>4 часа</b>               | Знакомство с правилами проведения эстафет.                      | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 26 |                                                | Беговая эстафеты.                                               | 1 |                                                                                                           |
| 27 |                                                | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)            | 1 |                                                                                                           |
| 28 |                                                | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 |                                                                                                           |
| 29 | <b>Русские народные игры</b><br><b>5 часов</b> | Игра "Чехарда".                                                 | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 30 |                                                | Игра «Золотые ворота»                                           | 1 |                                                                                                           |
| 31 |                                                | Игра «Чижик»                                                    | 1 |                                                                                                           |
| 32 |                                                | Игра «Золотые ворота»                                           | 1 |                                                                                                           |
| 33 |                                                | Игра "Чехарда".                                                 | 1 |                                                                                                           |

## 2 класс

| № П/П | Наименование раздела                  | Тема занятия                | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                            |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Игра с бегом</b><br><b>6 часов</b> | ТБ. Игра «Вороны и воробьи» | 1            | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 2     |                                       | Игра «Совушка».             | 1            |                                                                                                           |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  |                                                    | Игра «День и ночь».                                                                                                                                            | 1 |                                                                                                               |
| 4  |                                                    | Игра «Вызов номеров»                                                                                                                                           | 1 |                                                                                                               |
| 5  |                                                    | Игра «Два мороза».                                                                                                                                             | 1 |                                                                                                               |
| 6  |                                                    | Игра «Воробушки».                                                                                                                                              | 1 |                                                                                                               |
| 7  | <b>Игры с прыжками</b><br><br><b>4 часа</b>        | Игра «Салки на одной ноге                                                                                                                                      | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 8  |                                                    | Игра «Кто выше»                                                                                                                                                | 1 |                                                                                                               |
| 9  |                                                    | Игра «Пингвины с мячом».                                                                                                                                       | 1 |                                                                                                               |
| 10 |                                                    | Игра «Поймай лягушку».                                                                                                                                         | 1 |                                                                                                               |
| 11 | <b>Игры с мячом</b><br><br><b>6 часов</b>          | Игра «Свечи».                                                                                                                                                  | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 12 |                                                    | Игра «Передал – садись».                                                                                                                                       | 1 |                                                                                                               |
| 13 |                                                    | Игра «Охотники и утки».                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                               |
| 14 |                                                    | Игра «Рак пятится назад».                                                                                                                                      | 1 |                                                                                                               |
| 15 |                                                    | Игра «Кто самый меткий».                                                                                                                                       | 1 |                                                                                                               |
| 16 |                                                    | Игра «Не упусти мяч»                                                                                                                                           | 1 |                                                                                                               |
| 17 | <b>Игры малой подвижности</b><br><br><b>4 часа</b> | Игра «Карлики и великаны».                                                                                                                                     | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 18 |                                                    | Игра «Кошка и мышка».                                                                                                                                          | 1 |                                                                                                               |
| 19 |                                                    | Игра «Чемпионы скакалки».                                                                                                                                      | 1 |                                                                                                               |
| 20 |                                                    | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.<br><br>Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |                                                                                                               |

|    |                                                        |                                                  |   |                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | <b>Зимние забавы</b><br><br><b>4 часа</b>              | Игра «Лепим сказочных героев».                   | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 22 |                                                        | Игра «Лепим снежную бабу».                       | 1 |                                                                                                               |
| 23 |                                                        | Игра «Санные поезда».                            | 1 |                                                                                                               |
| 24 |                                                        | Игра «Езда на перекладных»                       | 1 |                                                                                                               |
| 25 | <b>Эстафеты</b><br><br><b>5 часов</b>                  | Эстафеты «Бег сороконожек».                      | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 26 |                                                        | Эстафеты «Бег по кочкам»,                        | 1 |                                                                                                               |
| 27 |                                                        | Эстафеты «Рак пятится назад»,<br>«Скорый поезд». | 1 |                                                                                                               |
| 28 |                                                        | Эстафеты «Чемпионы скакалки»,<br>«Вьюны».        | 1 |                                                                                                               |
| 29 |                                                        | Эстафеты «Стрекозы», «На<br>новое место».        | 1 |                                                                                                               |
| 30 | <b>Русские<br/>народные игры</b><br><br><b>5 часов</b> | Игра «Чехорда»                                   | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 31 |                                                        | Игра «Бегунок»                                   | 1 |                                                                                                               |
| 32 |                                                        | Игра «Верёвочка»                                 | 1 |                                                                                                               |
| 33 |                                                        | Игра «Котел»                                     | 1 |                                                                                                               |
| 34 |                                                        | Игра "Дедушка - сапожник".                       | 1 |                                                                                                               |

### 3 класс

| №<br>П/П | Наименование<br>раздела | Тема занятия       | Кол-во<br>часов | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------|--------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 1.       | <b>Игры с бегом</b>     | ТБ. Игра «Челнок». | 1               | Физкульт.Ура                                            |

|     |                                           |                                  |   |                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.  | <b>5 часов</b>                            | Игра «Змейка».                   | 1 | <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>                     |
| 3.  |                                           | Игра «Филин и пташки»            | 1 |                                                                                                               |
| 4.  |                                           | Игра «Круговые пятнашки»         | 1 |                                                                                                               |
| 5.  |                                           | Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 |                                                                                                               |
| 6.  | <b>Игры с мячом<br/>5 часов</b>           | Игра «Свечи ставить»             | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 7.  |                                           | Игра «Мячик кверху».             | 1 |                                                                                                               |
| 8.  |                                           | Игра «Летучий мяч».              | 1 |                                                                                                               |
| 9.  |                                           | Игра «Защищай город».            | 1 |                                                                                                               |
| 10. |                                           | Игра «Попади в цель».            | 1 |                                                                                                               |
| 11. | <b>Игры с прыжками<br/>5 часов</b>        | Игра «Дедушка – рожок».          | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 12. |                                           | Игра «Воробушки и кот».          | 1 |                                                                                                               |
| 13. |                                           | Игра «Переселение лягушек».      | 1 |                                                                                                               |
| 14. |                                           | Игра «Борьба за прыжки».         | 1 |                                                                                                               |
| 15. |                                           | Игра «Кто первый?».              | 1 |                                                                                                               |
| 16. | <b>Игры малой подвижности<br/>6 часов</b> | Игра «Перемена мест».            | 1 | Физкульт.Ура<br><br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 17. |                                           | Игра «Запрещенное движение».     | 1 |                                                                                                               |
| 18. |                                           | Игра «Море волнуется».           | 1 |                                                                                                               |
| 19. |                                           | Игра «Колечко».                  | 1 |                                                                                                               |

|     |                                 |                                                 |   |                                                                                                           |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20. |                                 | Игра «Краски».                                  | 1 |                                                                                                           |
| 21. |                                 | Игра «Перемена мест»                            | 1 |                                                                                                           |
| 22. | <b>Зимние забавы<br/>3 часа</b> | Игра «Строим крепость».                         | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 23. |                                 | Игра «Меткий стрелок».                          | 1 |                                                                                                           |
| 24. |                                 | Игра «Лепим снеговика».                         | 1 |                                                                                                           |
| 25. | <b>Эстафеты<br/>6 часов</b>     | Эстафеты «Передал – садись»                     | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 26. |                                 | Игра «Скакалка под ногами».                     | 1 |                                                                                                           |
| 27. |                                 | Эстафета «Вызов номеров».                       | 1 |                                                                                                           |
| 28. |                                 | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».         | 1 |                                                                                                           |
| 29. |                                 | Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать». | 1 |                                                                                                           |
| 30. |                                 | Эстафета «Кати большой мяч впереди себя».       | 1 |                                                                                                           |
| 31. | <b>Народные игры<br/>4 часа</b> | Игра «Гуси - лебеди»                            | 1 | Физкульт.Ура<br><a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a> |
| 32. |                                 | Игра "Горелки".                                 | 1 |                                                                                                           |
| 33. |                                 | Игра «Мотальщицы»                               | 1 |                                                                                                           |
| 34. |                                 | Игра "Мишени".                                  | 1 |                                                                                                           |