

Приложение к основной  
образовательной  
программе НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ПЛАНЕТА СПОРТА»**  
**для обучающихся 1-4 классов**

Составитель:

Колосова И.М.

Учитель физической культуры

**КЕМЕРОВО, 2023**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Планета спорта» на уровне начального общего образования.....	5
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	7
Тематическое планирование.....	9

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Планета спорта» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.) и с учётом примерной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход.

### **Задачи программы:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **Место курса внеурочной деятельности «Планета спорта» в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Планета спорта» предназначена для обучающихся 1-х классов с учётом реализации её учителями начальной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 8 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Сроки освоения программы: 4 год, по 1 час в неделю в каждом классе. 1 класс 33 ч в год, 2 класс 34 ч в год, 3 класс 34 ч в год, 4 класс 34 ч в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Планета спорта» программы воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

### **Особенности работы педагога по программе**

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную спортивную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием. Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой: приветствие школьников; разминка; различные игры и эстафет.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Планета спорта» на уровне начального общего образования**

### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

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

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**  
**1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Формы работы
		Всего	Теоретические работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика	3 часа	1	1	сентябрь	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование
2	Подвижные игры	23 часа	2	9	сентябрь-январь, март-апрель	Беседа, игра, тестирование, практическая работа
3	Гимнастика	4 часа	1	1	февраль	Беседа, практическая работа
4	Легкая атлетика	3 часа	1	2	май	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование

**2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Формы работы
		Всего	Теоретические работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика	4 часа	1	1	сентябрь	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование
2	Подвижные игры	23 часа	2	9	октябрь-январь, март-апрель	Беседа, игра, тестирование, практическая работа
3	Гимнастика	4 часа	1	1	февраль	Беседа, практическая работа
4	Легкая атлетика	3 часа	1	2	май	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование

**3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Формы работы
		Всего	Теоретические работы	Практические работы		

1	Легкая атлетика	4 часа	1	1	сентябрь	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование
2	Подвижные игры	23 часа	2	9	октябрь-январь, март-апрель	Беседа, игра, тестирование практическая работа
3	Гимнастика	4 часа	1	1	февраль	Беседа, практическая работа
4	Легкая атлетика	3 часа	1	2	май	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Период изучения	Формы работы
		Всего	Теоретические работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика	4 часа	1	1	сентябрь	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование
2	Подвижные игры	23 часа	2	9	октябрь-январь, март-апрель	Беседа, игра, тестирование практическая работа
3	Гимнастика	4 часа	1	1	февраль	Беседа, практическая работа
4	Легкая атлетика	3 часа	1	2	май	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование



### Тематическое планирование 1 класс.

№ урока	Раздел, темы	Количество часов	ЦОР
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>	
1.	Освоение ходьбы, строевых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Освоение навыков скоростных и координационных способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Освоение навыков скоростных и координационных способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>16</b>	
4.	Обучение игре "Прыгающие воробышки"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	Обучение игре «Зайцы в огороде».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Обучение игре «Лисы и куры».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Обучение игре «Кто дальше бросит».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Обучение игре «Волки во рву».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9.	Обучение игре «Шишки- жёлуди- орехи».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10.	Обучение игре «Два мороза».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Обучение игре «Вышибала».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12.	Обучение игре «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13.	Обучение игре «У кого меньше мячей».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14.	Развитие координации в игре "Играй, играй, мяч не теряй".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15.	Игра «Два мороза».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16.	Упражнения «школа мяча».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Игра «Волки во рву».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18.	Игра «Шишки- жёлуди- орехи»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Развитие координации в игре "Играй, играй, мяч не теряй".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>	
20.	Игра с элементами гимнастических упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22.	Обучение прыжкам со скакалкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Закрепление навыка в лазании на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>7</b>	
24.	Обучение игре «Удочка-рыболов».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25.	Обучение игре «Кто- это».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26.	Игра «Волки во рву».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Игра «Шишки- жёлуди- орехи»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	Игра «Кто дальше бросит».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>	
31.	Бег на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32.	Техника метания мяча с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Эстафета с этапом 30м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### Тематическое планирование 2 класс.

№ урока	Раздел, темы	Количество часов	ЦОР
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
1.	Обучение ходьбе в колонне. Медленный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Обучение равномерному бегу до 3 минут.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Повторение обучения ходьбе в колонне и бегу на выносливость 3-4 минуты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Общеразвивающие упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>16</b>	
5.	Подвижная игра «Гонка мячей».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Игра - эстафета с предметами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Освоение строевых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Овладение ловлей и передачей мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9.	Ведение мяча с изменением направления.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12.	Подвижная игра «Салки с вырубками».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13.	Обучение преодолению препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14.	Эстафета "Отдал-переместись в перед".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Ведение мяча с изменением направления.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20.	Эстафета баскетболистов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>	
21.	Освоение лазания по скамье, гимнастической стенке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22.	Совершенствовать вис, и захват в лазании.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Совершенствовать вис, и захват в лазании.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24.	Лазание по канату и гимнастической скамье.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>7</b>	
25.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Игра «Кто дальше бросит».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>	
32.	Бег на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Встречная эстафета. Бег 500 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34.	О.Ф.П	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### Тематическое планирование 3 класс.

№ урока	Раздел, темы	Количество часов	ЦОР
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
1.	Строевые упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Бег 30 м. с низкого старта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Челночный бег 3х10 м. Бег: 60 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Бег на средние дистанции (200-300м.)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>16</b>	
5.	Подвижная игра «Гонка мячей».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Игра "Воробьи-вороны".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Освоение строевых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Овладение ловлей и передачей мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9.	Ведение мяча с изменением направления.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12.	Подвижная игра «Салки с вырубками».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13.	Обучение преодолению препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14.	Эстафета "Отдал-переместись в перед".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Ведение мяча с изменением направления.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20.	Эстафета баскетболистов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>	
21.	Освоение строевых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22.	Повторение строевых и общеразвивающих упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Овладение навыками лазания по канату.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24.	Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>7</b>	
25.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Игра «Кто дальше бросит».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>	
32.	Бег на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Встречная эстафета. Бег 500 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34.	О.Ф.П	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### Тематическое планирование 4 класс.

№ урока	Раздел, темы	Количество часов	ЦОР
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>	
1.	Строевые упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Бег 30 м. с низкого старта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Челночный бег 3x10 м. Бег: 60 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Бег на средние дистанции (200-300м.)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>16</b>	
5.	Подвижная игра «Гонка мячей».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Игра "Воробьи-вороны".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Освоение строевых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Овладение ловлей и передачей мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9.	Ведение мяча с изменением направления.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12.	Подвижная игра «Салки с выручалками».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13.	Обучение преодолению препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14.	Эстафета "Отдал-переместись в перед".	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Ведение мяча с изменением направления.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20.	Эстафета баскетболистов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>	
21.	Комплекс УГ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22.	Повторение строевых и общеразвивающих упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Овладение навыками лазания по канату.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24.	Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>7</b>	
25.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	Игра «Борьба за мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Игра «Кто дальше бросит».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31.	Игра «Перестрелка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>	
32.	Бег на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Встречная эстафета. Бег 500 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34.	О.Ф.П	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>