

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 39 им. Б. Астемирова»


Рассмотрено

На заседании МО
Протокол №1 от
«_____» _____ 20

Руководитель МО

 Васильченко Е.И.

Согласовано

Зам. дир. по УВР
 Умарова К.Т.
«_____» _____ 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного
направления
«Движение-жизнь!»



Махачкала 2023-2024 уч.г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

- Приказа «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 от 31 декабря 2015 г., приказ № 1576

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Постановления №189 от 29 декабря 2010 года «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", с изменениями на 24 ноября 2015 года;

- Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

- Примерной программы по курсу «Физическая культура» (автор: Матвеев А.П.)

Устава МБОУ «Лицей №9», свидетельства о государственной регистрации

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адапционных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх-максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

На изучение курса «Движение есть жизнь» в 1 – 4 классах отводится 132 часа; в 1-4 классах по 33 часа в год, 1 раз в неделю.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию

положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Выпускник получит возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- формировать первоначальные представления о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Учащийся получит возможность:

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Содержание курса с указанием форм и видов организации учебной деятельности

Название	Содержание	Информационный ресурс
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Форма организации: подвижные игры. Виды воспитывающей деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.</p>		
<p>«Движение есть жизнь» (132 часа)</p>	<p style="text-align: center;">1 класс (33 ч)</p> <p style="text-align: center;">1. Техника безопасности (1 ч.)</p> <p>ТБ при проведении подвижных игр.</p> <p style="text-align: center;">2. Беседы (4 ч.)</p> <p>Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».</p> <p style="text-align: center;">3. Игры (28 ч.)</p> <p>Подвижная игра "Удочка", Игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне. "Жмурки", игра малой подвижности "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч" "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?". Игра "Кто самый быстрый?". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом". "Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись" "Фигуры". "Быстрее по местам!" ""Волк</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i</p> <p>https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry</p> <p>https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</p> <p>https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry-podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</p> <p>https://urok.1sept.ru/articles/417724</p> <p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-</p>

на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

2 класс (33 ч)

1. Техника безопасности (3 ч.)

ТБ при занятиях подвижными играми.

ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима - лето».

ТБ при занятиях подвижными играми. «Салки вырuchалки»,

2. Беседы (3 ч.)

Беседа «Личная гигиена».

Беседа «Закаливание организма».

Беседа: «Твой организм».

3. Игры (27 ч.)

«Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место», «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима - лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси - лебеди». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Волк во рву», «Пустое место». «Воробушки», Берегись Буратино». «Зима - лето», «Космонавты». «Летает - не летает», «Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир». «День и ночь», «Воробьи вороны». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки вырuchали». «Гуси и волк», игры со скакалками.

3 класс (33 ч)

1. Техника безопасности (3 ч.)

Инструкция по ТБ.

Цели и задачи курса.

Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

1. Беседы (3 ч.)

Беседы по правильному питанию и о режиме дня.

Беседа «Твой организм».

Беседа «Красивая осанка».

3. Игры (27 ч.)

«Гуси - лебеди», Совушка», "Игольное ушко" «Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант" «Удочка», "Хоккей на

<https://podvizhnykh-i-https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry>

<https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html>

https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_2klassa

<https://urok.1sept.ru/articles/417724>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podvizhnykh-i>

<https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry>

<https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/>

траве"«Выши ноги от земли», Подвижная игра "Ангар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". "Кот все видит". «Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики", «Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя», «Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает».

4 класс (33 ч)

2. Техника безопасности (1 ч.)

ТБ при проведении подвижных игр.

2. Беседы (3 ч.)

Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

Беседа «Режим дня».

Беседа «Красивая осанка».

3. Игры (29 ч.)

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву». «Собери яблоки», игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», подвижные игры, «Заря», «Корзинки», игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка», подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок», игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадка».

metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mldshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html

<https://infourok.ru/podvizhnye-igry-dlya-3-klassa-na-ulice-4955828.html>

<https://urok.1sept.ru/articles/417724>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podviznykh-i>

<https://p47.navigатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry>

<https://pedkopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mldshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html>

<https://co1858.ru/zdorove/podvizhnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie.html>

<https://www.idealdomik.ru/yenciklopedija-poleznyh-sovetov/deti-i-roditeli/igry->

3. Тематическое планирование курса 1 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма занятий	Количество часов	
					Ауди-торные	Внеауди-торные
1.	ТБ при проведении подвижных игр.	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
2	Беседа «Возникновение подвижных игр»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
3	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
4	Беседа: «Основы строения и функций организма».	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
5	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум	1	
8	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
9	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
10	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
11	Подвижная игра "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
12	Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?".	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
13	Подвижная игра "Кого назвали,		Оздоровительная	практикум		1

	тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".	1	деятельность			
14	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
15	Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему".	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
16	Подвижная игра "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
17	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
18	Подвижная игра "Ключи".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
19	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
20	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1	Познавательная деятельность	практикум		1
21	Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
22	Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
23	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
24	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
25	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
26	Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
27	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
28	Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
29	Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1

	подвижности "Передал, садись".		деятельность			
30	Подвижная игра "Жмурки".	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
31	Подвижная игра "Пустое место".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
32	Подвижная игра "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок".	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
33	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1

2 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма занятий	Количество часов	
					Ауди-торные	Внеауди-торные
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
2	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
3	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
4	Беседа «Личная гигиена».	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
5	Беседа «Закаливание организма».	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
6	Беседа: «Твой организм».	1	Оздоровительная деятельность	беседа	1	
7	«Не ошибись», «Беги и собирай».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум	1	
8	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
9	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
10	«Зима - лето», «Космонавты».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
11	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
12	« Пчелки», «красная шапочка».	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
13	Веселые эстафеты с предметами.	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
14	«Пустое место, «Кот идет».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
15	«Птица без гнезда»,	1	Образовательно-	практикум		

	«Быстро по местам».		обучающая деятельность			1
16	«Ловишки», «Карлики и великаны».	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
17	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
18	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
19	«Колдунчики», Пчелки».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
20	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1	Познавательная деятельность	практикум		1
21	«Стая», «Быстро по местам».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
22	«Летучие рыбки», «Жмурки».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
23	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
24	«Колдунчик», «Салки выручали».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
25	«Гуси и волк», «Салки выручали».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
26	«Проведи», «Пчелки».	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
	«Хитрая лиса», «Зима – лето».		обучающая деятельность			
27	Полоса препятствий.	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
28	«День ночь», «Мы веселые ребята».	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
29	«Волк во рву», «Пустое место».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
30	«Зима - лето», «Космонавты».	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
31	Веселые эстафеты с мечами.	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
32	Игры со скакалками	1	Образовательно-	практикум		1

			обучающая деятельность			
33	Хитрая лисица. Малоподвижная игра	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум	1	

3 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма занятий	Количество часов	
					Ауди-торные	Внеауди-торные
1	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
2	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
3	Беседы по правильному питанию и о режиме дня.	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
4	Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
5	Подвижная игра «Совушка», "Игольное ушко"	1	Познавательная деятельность	практикум		1
6	«Отгадай, чей голос?», "Воздушный десант"	1	Оздоровительная деятельность	практикум	1	
7	«Удочка», "Хоккей на траве"	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум	1	
8	«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
9	«Салки», "Лукошко"	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
10	Подвижная игра «Вызов номеров», "Рыбалка"	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
11	«Мышеловка», Подвижная игра "Воронята"	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
12	«Волк во рву», "Дуэльный баскетбол"	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
13	«Совушка», Подвижная игра "Кресло соседа".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
14	«Отгадай, чей голос?» "Бирюльки"	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
15	Подвижная игра «Удочка» "Поймай меня"	1	Образовательно-обучающая	практикум		1

			деятельность			
16	«Выши ноги от земли», "Настольное сорсо"	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
17	«Салки», "Мушкетеры"	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
18	«Вызов номеров», "Гонки с шайбой".	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
19	«Мышеловка», Подвижная игра "Кот все видит".	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
20	«Совушка», Подвижная игра "Поймай меня".	1	Познавательная деятельность	практикум		1
21	«Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок"	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
22	«Гонки снежных комов», Подвижная игра "Зигзаг"	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
23	Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня"	1	Образовательно- обучающая деятельность	практикум		1
24	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары"	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
25	«Летает - не летает» подвижная игра	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
26	«Два Мороза», Подвижная игра "Снежки"	1	Образовательно-	практикум		1
	Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу"		обучающая деятельность			
27	Подвижная игра «Скатывание шаров», "Вытеснялки"	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
28	«Гонки снежных комов», "Накорми меня".	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
29	«Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики".	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
30	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Хоккей"	1	Образовательно- обучающая деятельность	практикум		1
31	Подвижная игра «День ночь»,	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1
32	Подвижная игра «Пчелки», "Совушка".	1	Образовательно- обучающая	практикум		1

			деятельность			
33	Подвижная игра «Догони меня»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1

4 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности	Форма занятий	Количество часов	
					Ауди-торные	Внеауди-торные
1	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
2	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
3	Беседа «Режим дня»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
4	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Познавательная деятельность	Беседа	1	
5	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Познавательная деятельность	практикум		1
6	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Оздоровительная деятельность	практикум	1	
7	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум	1	
8	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
9	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
10	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
11	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
12	Узбекская народная игра «Колесо»	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
13	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
14	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1

15	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
16	Чувашская игра «Рыбки»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
17	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
18	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
19	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
20	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	1	Познавательная деятельность	практикум		1
21	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
22	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
23	Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы».	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
24	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
25	Игры украинского народа «Бег по кочкам», «Шмель».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
26	Бурятская народная игра «Защита крепости».	1	Образовательно-	практикум		1
27	Русская народная игра «Пятнашки», «Салки»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
28	Русские народные игры «Удочка», «Хвостики»	1	Оздоровительная деятельность	практикум		1
29	Беседа «Совы и жаворонки». Игра «Жаворонки»	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
30	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1
31	Игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Лялька», «Удочка».	1	Образовательно-тренировочная деятельность	практикум		1
32	Подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли	1	Образовательно-обучающая деятельность	практикум		1

	соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».					
33	Игры белорусского народа «Вьюны», «Посадка овощей»	1	Образовательно- тренировочная деятельность	практикум		1