

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
Кемского муниципального района
(МБОУ СОШ №1)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Движение – есть жизнь!»
основной образовательной программы
начального общего образования
срок реализации 4 года

Разработчик: рабочая группа
по внедрению ФОП

г. Кемь, 2025 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Движение – есть жизнь!» (далее — курс) составлена на основе требований Приказа Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 992 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования”, с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №1.

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 адаптационных 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 сверхмаксимальные 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 работы 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, преемственно 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.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 класс (33 ч)

1. Техника безопасности (1 ч.)

ТБ при проведении подвижных игр.

2. Беседы (3 ч.)

Беседа «Возникновение подвижных игр».

Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».

Беседа: «Основы строения и функций организма».

3. Игры (28 ч.)

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"."Воробы и кошка"."Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему"."Перелет птиц", игра

малой подвижности "Поймай мяч" "Воробы 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". "Быстрей по местам!" "Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

Форма организации: подвижные игры.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение

2 класс (34 ч.)

1. Техника безопасности (4 ч.)

ТБ при занятиях подвижными играми.

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

ТБ при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки»,

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», «Воробы вороны». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и волк», игры со скакалками.

Форма организации: подвижные игры.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение

3 класс (34 ч)

1. Техника безопасности (3 ч.)

Инструкция по ТБ.

Цели и задачи курса.

Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

2. Беседы (3 ч.)

Беседы по правильному питанию и о режиме дня.

Беседа «Твой организм».

Беседа «Красивая осанка».

3. Игры (28 ч.)

«Гуси – лебеди», «Совушка», "Игольное ушко" «Отгадай, чей голос?», "Воздушный десант" «Удочка», "Хоккей на 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», «Выюнок», «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», «Олены упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает».

Форма организации: подвижные игры.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценостное общение

4 класс (34 ч)

3. Техника безопасности (1 ч.)

ТБ при проведении подвижных игр.

4. Беседы (4 ч.)

Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

Беседа «Режим дня».

Беседа «Красивая осанка».

5. 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 флаги», 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», «Скаkalочка», «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».

Форма организации: подвижные игры.

Виды деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки

знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного 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:

обучающийся 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;

обучающийся 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

обучающийся 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;

обучающийся 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:

обучающийся 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.

Обучающийся 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;
- овладевать 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.

Тематическое планирование

1 класс

| № | Наименование раздела / темы | Количество часов | Возможность использования электронных образовательных ресурсов |
|---|---|------------------|---|
| | 1. Техника безопасности | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podvihnykh-i |
| 1 | ТБ при проведении подвижных игр. | 1 | |
| | 2. Беседы | 3 | https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvihnye-igry-dlya-1-klasa.html |
| 2 | Беседа «Возникновение подвижных игр» | 1 | |
| 3 | Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|---|
| | одежде | | |
| 4 | Беседа: «Основы строения и функций организма». | 1 | |
| | 3. Игры | 29 | https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html https://urok.1sept.ru/articles/417724 |
| 5 | Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". | 1 | |
| 6 | Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". | 1 | |
| 7 | Подвижные игры: "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". | 1 | |
| 8 | Подвижные игры "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". | 1 | |
| 9 | Подвижные игры "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". | 1 | |
| 10 | Подвижные игры "Догони свою пару", игра "Фигуры". | 1 | |
| 11 | Подвижные игры "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". | 1 | |
| 12 | Подвижные игры средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". | 1 | |
| 13 | Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". | 1 | |
| 14 | Подвижная игра "Воробы и кошка". | 1 | |
| 15 | Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". | 1 | |
| 16 | Подвижная игра "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". | 1 | |
| 17 | Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". | 1 | |
| 18 | Подвижная игра "Ключи". | 1 | |
| 19 | Подвижная игра "Хитрая лиса". | 1 | |
| 20 | Подвижная игра "Удочка", | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | "Летает, не летает". | | |
| 21 | Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне". | 1 | |
| 22 | Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". | 1 | |
| 23 | Подвижная игра "Воробы и кошка" | 1 | |
| 24 | Подвижная игра "Мяч в воздухе". | 1 | |
| 25 | Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". | 1 | |
| 26 | Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". | 1 | |
| 27 | Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники". | 1 | |
| 28 | Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". | 1 | |
| 29 | Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности "Передал, садись". | 1 | |
| 30 | Подвижная игра "Жмурки". | 1 | |
| 31 | Подвижная игра "Пустое место". | 1 | |
| 32 | Подвижная игра "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок". | 1 | |
| 33 | Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". | 1 | |

2 класс

| № | Наименование раздела/ темы | Количество часов | Возможность использования электронных образовательных ресурсов |
|--------------------------------|--|---------------------|---|
| 1. Техника безопасности | | 4 | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. | 1 | |
| 2 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. | 1 | |
| 3 | Техника безопасности при | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|--|
| | занятиях подвижными играми. | | |
| 4 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. | 1 | |
| | 2. Беседы | 3 | |
| 5 | Беседа «Личная гигиена». | 1 | |
| 6 | Беседа «Закаливание организма». | 1 | |
| 7 | Беседа: «Твой организм». | 1 | |
| | 3. Игры | 21 | |
| 8 | Подвижные игры: «Не ошибись», «Беги и собирай». | 1 | |
| 9 | Подвижные игры: «Берегись, Буратино», «Жмурки». | 1 | |
| 10 | Подвижные игры: «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». | 1 | |
| 11 | Подвижные игры: «Зима - лето», «Космонавты». | 1 | |
| 12 | Подвижная игра «Кот проснулся» | 1 | |
| 13 | «Пчелки», «красная шапочка». | 1 | |
| 14 | Веселые эстафеты с предметами. | 1 | |
| 15 | Подвижные игры: «Пустое место», «Кот идет». | 1 | |
| 16 | Подвижные игры: «Птица без гнезда», «Быстро по местам». | 1 | |
| 17 | Подвижные игры: «Ловишки», «Карлики и великаны». | 1 | |
| 18 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Зима- лето». | 1 | |
| 19 | Подвижная игра «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. | 1 | |
| 20 | Подвижные игры: «Колдунчики», Пчелки». | 1 | |
| 21 | Подвижные игры: «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». | 1 | |
| 22 | Подвижные игры: «Стая», «Быстро по местам». | 1 | |
| 23 | «Подвижные игры: Летучие рыбки», «Жмурки». | 1 | |
| 24 | Подвижные игры: Шишки, желуди, орехи», «Зима - | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | лето». | | |
| 25 | Подвижные игры: «Колдунчик», «Салки выручили». | 1 | |
| 26 | Подвижные игры: «Гуси и волк», «Салки выручили». | 1 | |
| 27 | Подвижные игры: «Проведи», «Пчелки». | 1 | |
| 28 | «Подвижные игры: Хитрая лиса», «Зима – лето». | 1 | |
| 29 | Полоса препятствий. | 1 | |
| 30 | Подвижные игры: «День ночь», «Мы веселые ребята», «Волк во рву», «Пустое место». | 1 | |
| 31 | Подвижные игры: «Зима - лето», «Космонавты». | 1 | |
| 32 | Веселые эстафеты с мечами. | 1 | |
| 33 | Игры со скакалками | 1 | |
| 34 | Малоподвижная игра «Хитрая лисица». | 1 | |

3 класс

| № | Наименование разделы / темы | Количество часов | Возможность использования электронных образовательных ресурсов |
|-----|--|------------------|---|
| | 1. Техника безопасности | 3 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podvizhnykh-i |
| 1 | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. | 1 | |
| 2-3 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. | 2 | |
| | 2. Беседы | 3 | https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvizhnye-igry |
| 4 | Беседы по правильному питанию и о режиме дня. | 1 | |
| 5 | Беседа «Твой организм», | 1 | |
| 6 | Беседа «Красивая осанка». | 1 | |
| | 3. Игры | 28 | https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlya-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_2klassa https://urok.1sept.ru/articles/417724 |
| 7 | Подвижные игры: «Совушка», "Игольное | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | ушко" | | |
| 8 | Подвижные игры: «Отгадай, чей голос?», "Воздушный десант" | 1 | |
| 9 | Подвижные игры: «Удочка», "Хоккей на траве" | 1 | |
| 10 | «Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар" | 1 | |
| 11 | Подвижные игры: «Салки», "Лукошко" | 1 | |
| 12 | Подвижные игры: «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка». | 1 | |
| 13 | Подвижные игры: "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", «Совушка». | 1 | |
| 14 | Подвижная игра "Кресло соседа". | 1 | |
| 15 | Подвижные игры: «Отгадай, чей голос?», "Бирюльки" | 1 | |
| 16 | Подвижная игра «Удочка» "Поймай меня" | 1 | |
| 17 | Подвижные игры: «Выши ноги от земли», Подвижная игра «Пчелки», "Совушка". | 1 | |
| 18 | Подвижные игры: «Салки», "Мушкетеры" | 1 | |
| 19 | Подвижные игры: «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". | 1 | |
| 20 | Подвижные игры: «Мышеловка», "Кот все видит". | 1 | |
| 21 | Подвижные игры: "Поймай меня", «Скатывание шаров». | 1 | |
| 22 | Подвижная игра "Вьюнок" | 1 | |
| 23 | Подвижные игры: «Гонки снежных комов», "Зигзаг". | 1 | |
| 24 | Подвижные игры: «Лепим снеговика», "Догони меня". | 1 | |
| 25 | Подвижные игры: «Гонка с шайбами», "Омары" | 1 | |
| 26 | Подвижная игра «Летает - не летает» | 1 | |
| 27 | Подвижные игры: «Два Мороза», "Снежки" | 1 | |
| 28 | Подвижные игры: «День и | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | ночь», Добей шайбу" | | |
| 29 | Подвижные игры: «Скатывание шаров», "Вытеснялки" | 1 | |
| 30 | Подвижные игры: «Гонки снежных комов», "Накорми меня". | 1 | |
| 31 | Подвижные игры: «Лепим снеговика», "Попрыгунчики". | 1 | |
| 32 | Подвижные игры: «Гонка с шайбами», "Хоккей" | 1 | |
| 33 | Подвижная игра «День ночь» | 1 | |
| 34 | Подвижная игра «Догони меня» | 1 | |

4 класс

| № | Наименование раздела/ темы | Количество часов | Возможность использования электронных образовательных ресурсов |
|---|--|---------------------|---|
| | 1. Техника безопасности | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/12/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-podvihnykh-i |
| 1 | Техника безопасности при проведении подвижных игр. | 1 | |
| | 2. Беседы | 3 | https://p47.навигатор.дети/program/8239-podvihnye-igry |
| 2 | Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров» | 1 | |
| 3 | Беседа «Режим дня | 1 | |
| 4 | Беседа «Красивая осанка» | 1 | |
| | 3. Игры | 30 | https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlya-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html https://co1858.ru/zdorove/podvihnye-igry-dlya-4-klassa-pravila-i-opisanie.html https://www.idealdomik.ru/yenciklopediya-poleznyh-sovetov/deti-i-roditeli/igry-dlya-zanjatii-trenirovok-po-fizkulture-dlya-detei-nachalnoi-shkoly.html |
| 5 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», «Подними платок» | 1 | |
| 6 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 7 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга» | 1 | |
| 8 | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 | |
| 9 | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 | |
| 10 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 | |
| 11 | Чувашская игра «Рыбки», «Под буркой» | 1 | |
| 12 | Калмыцкие народные игры «Прятки», игра «Чиж» | 1 | |
| 13 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» | 1 | |
| 14 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» | 1 | |
| 15 | Северо-осетинская игра «Борьба за флаги» | 1 | |
| 16 | Чувашская игра «Рыбки» | 1 | |
| 17 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» | 1 | |
| 18 | Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву». «Собери яблоки» | 1 | |
| 19 | Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек» | 1 | |
| 20 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка» | 1 | |
| 21-23 | Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | 3 | |
| 24 | Подвижные игры», «Заря», «Корзинки» | 1 | |
| 25-27 | Игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка» | 3 | |
| 28-30 | Подвижные символические игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок» | 3 | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 30-34 | Игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадка» | 4 | | |
|-------|---|---|--|--|