

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Управление образования Администрации ГО г. Уфа Республика Башкортостан

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа № 74 имени Героя Советского Союза

Мушников Георгия Иустиновича»

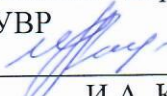
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



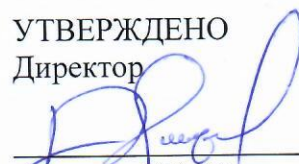
Т.А. Дикушина
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР



И.А. Карпова

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Р.Р. Мансуров
Приказ № 351
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь!»

для обучающихся 1 – 4 классов

город Уфа 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ (например, «Гуси- лебеди»). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и

психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Задачи курса:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Данный курс позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы учащихся. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании

потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Взаимосвязь с Программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на спортивно-оздоровительное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Реализация программы, место в учебном плане, формы проведения занятий программы курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Программа реализуется в работе с обучающимися 1, 2, 3, 4 классов. Программа рассчитана на 136 часов: 1 класс – 33 часа, 2, 3, 4 класс – по 34 часа.

Занятия по программе проводятся в форме подвижных игр, эстафет, соревнований, строевых упражнений, общефизической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

1. **Простые и усложненные игры-догонялки**, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. **Игры-поиски**. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. **Игры с быстрым нахождением своего места**. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры

развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Раздел «Техника безопасности и беседы» изучается с 1-го по 4-й класс. Цель: проведение инструктажей по технике безопасности при проведении подвижных игр; беседы о возникновении подвижных игр, гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде, основы строения и функций организма, личная гигиена, закаливание организма, красивая осанка. Беседы по правильному питанию и о режиме дня.

Раздел «Народные игры» изучается с 1-го по 3-й класс. Цель: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость; воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Раздел «Подвижные игры» изучается в 1 – 4-х классах. Цель: совершенствовать координацию движений; развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе; воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

Раздел «Эстафеты» изучается в 1 – 4-х классах. Цель: познакомить с правилами эстафет; развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения; воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Раздел «Общеразвивающие игры» изучается в 1 – 4-х классах. Цель: познакомить с разнообразием игр; развивать силу, скорость, внимание, гибкость, ловкость и физические способности; воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Раздел «Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол». Изучается в 4 классе. Цель: познакомить с разнообразием спортивных игр; развивать быстроту, ловкость, навыки приёма мяча; воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

1 КЛАСС

Техника безопасности и беседы: ТБ при проведении подвижных игр; беседа: «Возникновение подвижных игр», «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма».

Народные игры: Русская народная игра «Волк во рву», «Горелки». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Кот и мышь». Адыгейская народная игра «Кто быстрее». Адыгейская народная игра «Драчливый баран», «Прыжок лягушки». Башкирская народная игра «Встреча гостей». Греческая народная игра «Пойма того, у кого камушек». Грузинская народная игра «Конно-спортивная игра». Калмыцкая народная игра «Забрасывание белого мяча». Татарская народная игра «Продаем горшки», «Угадай и догони».

Подвижные игры: «Охотник, сторож, звери», «Караси и щука», «Два Мороза», «Кот и мышь», «Скок-перескок», «Подвижная цель», «Волк во

рву», «Охотники и утки», «Бой петухов», «Шайба», «Лодочники», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи», «Гуси - лебеди».

Эстафеты: Эстафета - Биатлон. На санках с лыжными палками. Эстафета «Танки». Эстафета с мячом.

Общеразвивающие игры: «Удочка», «Совушка – сова», «Бег с препятствиями», «Потяни шнур», «Передай мяч», «Море волнуется- раз», «Мяч соседу», «Кто кого перетянет», «Класс- смирно!», «Птицы и клетке»

2 КЛАСС

Техника безопасности и беседы: ТБ при занятиях подвижными играми. Беседа: «Личная гигиена» Беседа: «Закаливание организма», «Твой организм».

Народные игры: Адыгейская народная игра «Снимать сыр», «Сильные ноги». Греческая народная игра «Игра в мяч на лошадях», «Поймай того, у кого камушек». Казачьи игры «Игра в шапку». Башкирские народные игры «Коршун», «Юрта», Татарская народная игра «Спутанные кони», «Угадай и догони».

Подвижные игры: «Пустое место», «Классики», «Зайцы в огороде», «Стой-беги!», «Охотники и утки», «Сбей мяч!», «Луговое троеборье», «Капканы», «Перебежка со снежками», «Рыбаки», «Взятие крепости», «Салки маршем», «Дойди до середины», «Караси и щука», «Слалом на равнине», «Салки со снежками», «Пингвин с мячом», «Пожарные на учение», «Кто дальше!», «Кто дальше!», «Подними предмет», «Гуси-лебеди», «Защита укрепления».

Эстафеты: Гонки на лыжах в парах. Эстафета в мешках. Эстафета с мячами. Мяч с притопыванием. «Пройди ворота». «Гонка с шайбой»

Общеразвивающие игры: «Удочка», «День и ночь», «День и ночь», «Бег с препятствиями», «Перетягивание веревки», «Стой», «Вызов», «Мяч соседу», «К своим флажкам».

3 КЛАСС

Техника безопасности и беседы: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Беседа: «Красивая осанка». Беседы по правильному питанию и о режиме дня. «Твой организм».

Народные игры: Адыгейская народная игра «Сильные ноги». Башкирская народная игра «Кто быстрее». Грузинская народная игра «Игра в лягушек», «Снятия шапки», «Игра в лягушек», «Снятия шапки». Казачьи игры «Игра в шапку». Корейская игра «Человек, ружьё, тигр».

Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Луговое троеборье», «Ну-ка, отними!», «Лапта», «Заяц без логова», «Классики», «Дойди до середины», «Белые медведи», «Два Мороза», «Третий лишний», «Салки» (пятнашки на лыжах), «Дедушка-рожок», «Городки», «Салки», «Мы веселые ребята», «Защита укрепления», «Перебежка со снежками», «Перестрелка», «Караси и щука», «Вызов», «Стой-беги!»

Эстафеты: Эстафета на санках. Эстафета-Биатлон. Эстафета в мешках. Эстафета зверей. Захват противника. Точный удар. Мяч с притопыванием

Общеразвивающие игры: «Птицы и клетка», «Передай мяч», «Угадай, кто», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу» «День и ночь», «Поймай мяч», «Стой».

4 КЛАСС

Техника безопасности и беседы: ТБ при проведении подвижных игр. Беседа: «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня» Беседы: «Совы и жаворонки», «Красивая осанка».

Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Красная шапочка», «Кот проснулся», «Пятнашки», «Филин и пташки», «Зима-лето», «Ловишки», «Дети и медведи», «Стая», «Птицы без гнезда», «Колдунчики», «Два Мороза», «Пчелы и медвежата», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Городки», «Найди себе пару», «Два и три».

Эстафеты: Гонка с шайбой. Пройди ворота. Эстафета-Биатлон. На новое место. Скорый поезд. Бег сороконожек. Посадка овощей. Бег по кочкам. Передал мяч, садись!

Общеразвивающие игры: «Летучие рыбки», «Космонавты», «Фигуры», «К своим флажкам», «Птицы и клетка», «Угадай, кто?».

Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол: Правила игры. Переходы. Приёмы мяча низкий и высокий. Виды подачи. Техника атаки. Правила формирования команд. Техника блокирования. Игра «Собачки». Игра «Мяч вверх». Игра «Три касания».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ!»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- работать по предложенному учителем плану и учиться планировать учебную деятельность;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения, оценки и самооценки и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
- участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его;
- выполнять пробное учебное действие, фиксировать индивидуальное затруднение в пробном действии.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

N п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
Раздел 1. Техника безопасности и беседы				
1.1	ТБ при проведении подвижных игр; беседа: «Возникновение подвижных игр», «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма».	1	https://multiurok.ru/	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Просмотр презентации о возникновении подвижных игр. Эвристическая беседа о гигиенических требованиях к питанию, спортивной одежде. Беседа об основах строения и функциях организма.
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Народные игры				
2.1	Русские народные игры	3	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.2	Адыгейские народные игры	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.3	Башкирские народные игры	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.

2.4	Грузинские и греческие народные игры	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.5	Калмыцкие и татарские народные игры	1	https://multiurok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
Итого по разделу		8		
Раздел 3. Подвижные игры				
3.1	Простые и усложненные игры-догонялки.	4	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
3.2	Игры-поиски.	5	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила.
3.3	Игры с быстрым нахождением своего места.	4	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие быстроты реакции, сообразительности. Выработка способности ориентироваться в пространстве.
Итого по разделу		13		
Раздел 4. Эстафеты				
4.1	Эстафеты на улице	3	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
4.2	Эстафеты с мячом	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.

Итого по разделу		5		
Раздел 5. Общеразвивающие игры				
5.1	Игры на развитие быстроты и силы	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие быстроты и силы, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
5.2	Игры на развитие ловкости и гибкости	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие ловкости и гибкости, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
5.3	Игры на развитие внимания	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие внимания, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 33				

2 КЛАСС

N п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
Раздел 1. Техника безопасности и беседы				
1.1	ТБ при занятиях подвижными играми. Беседа: «Личная гигиена» «Беседа: «Закаливание организма», «Твой организм».	1	https://multiurok.ru/	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Просмотр презентации о личной гигиене. Эвристическая беседа о закаливании организма. Беседа об организме человека.
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Народные игры				
2.1	Адыгейские народные игры	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.2	Греческие народные игры	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие

				скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.3	Казачьи народные игры	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.4	Украинские народные игры	1	https://multiurok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.5	Татарские народные игры	1	https://multiurok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
Итого по разделу		6		
Раздел 3. Подвижные игры				
3.1	Простые и усложненные игры-догонялки.	5	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
3.2	Игры-поиски.	5	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила.
3.3	Игры с быстрым нахождением своего места.	4	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие быстроты реакции, сообразительности. Выработка способности ориентироваться в пространстве.
Итого по разделу		14		
Раздел 4. Эстафеты				

4.1	Эстафеты на улице	3	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
4.2	Эстафеты с мячом	4	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.
Итого по разделу		7		
Раздел 5. Общеразвивающие игры				
5.1	Игры на развитие быстроты и силы	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие быстроты и силы, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
5.2	Игры на развитие ловкости и гибкости	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие ловкости и гибкости, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
5.3	Игры на развитие внимания	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие внимания, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 34				

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
Раздел 1. Техника безопасности и беседы				

1.1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Беседа: «Красивая осанка». Беседы по правильному питанию и о режиме дня. «Твой организм»	1	https://multiurok.ru/	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Просмотр презентации о красивой осанке. Эвристическая беседа о правильном питании. Беседа об организме человека.
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Народные игры				
2.1	Адыгейские народные игры	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.2	Башкирские народные игры	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.3	Грузинские народные игры	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.4	Казачьи народные игры	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
2.5	Корейские народные игры	1	https://multiurok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
Итого по разделу		6		
Раздел 3. Подвижные игры				

3.1	Простые и усложненные игры-догонялки.	6	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
3.2	Игры-поиски.	5	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила.
3.3	Игры с быстрым нахождением своего места.	5	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие быстроты реакции, сообразительности. Выработка способности ориентироваться в пространстве.
Итого по разделу		16		
Раздел 4. Эстафеты				
4.1	Эстафеты на улице	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
4.2	Встречные эстафеты	3	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
4.3	Эстафеты с мячом	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.
Итого по разделу		7		
Раздел 5. Общеразвивающие игры				
5.1	Игры на развитие быстроты и силы	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие быстроты и силы, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

5.2	Игры на развитие ловкости и гибкости	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие ловкости и гибкости, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
5.3	Игры на развитие внимания	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие внимания, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 34				

4 КЛАСС

N п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
Раздел 1. Техника безопасности и беседы				
1.1	ТБ при проведении подвижных игр. Беседа: «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня» Беседы: «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»	1	https://multiurok.ru/	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Просмотр презентации о закаливании и режиме дня. Эвристическая беседа о красивой осанке.
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Подвижные игры				
3.1	Простые и усложненные игры-догонялки.	3	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.
3.2	Игры-поиски.	3	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила.

3.3	Игры с быстрым нахождением своего места.	3	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Подвижные игры. Развитие быстроты реакции, сообразительности. Выработка способности ориентироваться в пространстве.
Итого по разделу		9		
Раздел 3. Эстафеты				
4.1	Эстафеты на улице	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
4.2	Встречные эстафеты	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
4.3	Эстафеты с мячом	1	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Знакомство с правилами эстафет. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.
Итого по разделу		5		
Раздел 5. Общеразвивающие игры				
5.1	Игры на развитие быстроты и силы	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие быстроты и силы, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
5.2	Игры на развитие ловкости и гибкости	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие ловкости и гибкости, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
5.3	Игры на развитие внимания	2	https://infourok.ru/	Просмотр презентации. Развитие внимания, физических способностей. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
Итого по разделу		6		

Раздел 6. Подвижные игры на материале спортивных игр. Пионербол				
6.1	Правила игры. Судейство. Приёмы передачи мяча	1	https://infourok.ru/	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры пионербол. Просмотр презентации. Знакомство с правилами игры.
6.2	Виды подач	6	https://infourok.ru/	Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
6.3	Технические и тактические действия игры	6	https://infourok.ru/	Атаки, блокирование. Игра по правилам
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ – 34 ч				