

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Управление образования администрации

Нижнесергинского

муниципального района

МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

РАССМОТРЕНО

Советом обучающихся
и Советом родителей


Золотина Ю.В.

Протокол № 23 от «31»
марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом МКОУ СОШ
№ 1 г. Нижние
Серги



Амосенко М.В.

Протокол № 24 от «30»
марта 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МКОУ
СОШ №1 г. Нижние
Серги



Мартьянова Е.Б.

Протокол № 46 от «3»
апреля 2023 г.



Программа
курса внеурочной деятельности начального
общего образования
МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги
«Физическая культура»

2023г.

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» разработан с учётом:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письмо департамента образования и науки от 14.09.2011 г. №47-14163/11-14 «Об особенностях организации внеурочной деятельности в классах общеобразовательных учреждений, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
- ФГОС НОО
- Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов. Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений – изменилась социальная ситуация развития детей.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «В здоровом теле - здоровый дух».

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Планируемые результаты

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты отражают:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «В здоровом теле – здоровый дух», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражают:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения
- окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности
- жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления

Содержание курса внеурочной деятельности

«Физическая культура» 1-4 кл.

1 класс.

1 час в неделю

всего – 33 часа

Содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов

Игры с бегом. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. • Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы". • Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", • Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Удержи обруч", "Пустое место". • Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки".	Беседа. Инструктаж. Практические занятия. Групповые и индивидуальные.	Познавательная. Игровая. Спортивно - оздоровительная.	4 часа
Игры с мячом. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". • Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". • Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". • Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". • Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	Беседа. Практические занятия. Игры парами. Соревнования.	Познавательная. Игровая.	6 часов
Игры с прыжками. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность	Беседа.	Познавательная. Игровая.	4 часа

обучения прыжкам. • Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушинные бои". Игра "Кенгуру". • Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». • Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». • Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Практические занятия. Игры парами. Соревнования. Групповые и индивидуальные занятия.		
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	Беседа. Практические занятия. Наблюдения.	Познавательная. Спортивно-оздоровительная. Игровая.	3 часа

1. Игры малой подвижности Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг». • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	Беседа. Практические занятия. Игры парами. Соревнования. Групповые и индивидуальные занятия.	Познавательная . Игровая.	3 часа
1. Народные игры Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. • Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». • Разучивание народных игр. Игра «Чирик». • Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». • Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	Беседа. Наблюдение. Инструктаж по правилам игр. Групповая.	Познавательная. Игровая.	6 часов
Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. • Игра «Скатывание шаров». • Игра «Гонки снежных комов». • Игра «Гонки санок». • Игра «Слаломисты». • Игра «Черепахи».	Беседа. Практические занятия. Эстафеты.	Познавательная. Игровая. Спортивно-оздоровительная	5 часов
Эстафеты Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. • Беговая эстафеты.	Беседа. Практические занятия. Эстафеты	Познавательная. Игровая. Спортивно-оздоровительная	5 часов

• Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) • Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. • Эстафета "вызов номеров".			
---	--	--	--

2 класс.

1 час в неделю

всего – 34 часа

Содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Игры с бегом Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега • Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". • Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты". • Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». • Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	Инструктаж. Практические занятия. Групповые и индивидуальные занятия. Наблюдения.	Познавательная. Игровая. Спортивно-оздоровительная	4 часа
Игры с мячом Правила безопасного поведения при играх мячом.	Инструктаж. Практические занятия. Групповые и	Познавательная.	7 часов

• Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка". • Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". • Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". • Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом". • Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". • Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "	индивидуальные занятия. Наблюдения.	Игровая. Спортивно-оздоровительная	
Игры с прыжками Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой • Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». • Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра	Инструктаж. Практические занятия. Групповые и индивидуальные занятия. Наблюдения.	Игровая. Познавательная.	4 часа

«Пингвины с мячом». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»			
Игры малой подвижности Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. - Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место». - Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт". - Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	Беседа. Инструктаж. Групповые и индивидуальные занятия. Практические занятия.	Познавательная. Игровая. Спортивно-оздоровительная	3 часа
Народные игры История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. - Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» - Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» - Разучивание народных игр. Игра «Котел» - Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	Беседа. Групповые и индивидуальные занятия. Игры. Соревнования.	Игровая. Познавательная.	6 часов
Зимние забавы Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного	Беседа. Инструктаж.	Игровая. Познавательная.	5 часов

поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. : • Игра «Санные поезда». • Игра «На одной лыже». • Игра «Езда на перекладных». • Игра "Слаломисты". • Игра "Воротца".	Эстафеты.		
Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. • Веселые старты • Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». • Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». • Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	Беседа. Практические занятия. Эстафеты	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	5 часов

3 класс.

1 час в неделю

всего – 34 часа

Содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Игры с бегом Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. • Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». • Комплекс ОРУ на месте.	Беседа. Инструктаж. Эстафеты.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	4 часа

Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». • Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». • Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».			
Игры с мячом Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. • Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» • Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта». • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	Беседа. Групповые и индивидуальные занятия. Игры. Соревнования.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	7 часов
Игры с прыжками Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.	Беседа. Групповые и индивидуальные занятия. Игры.	Игровая. Познавательная.	4 часа

Виды прыжков. Разучивание считалок. • Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». • Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». • Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». • Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	Соревнования.		
Игры малой подвижности Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. • Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». • Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух» • Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	Беседа. Групповые и индивидуальные занятия. Игры.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	3 часа
Народные игры Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. • Разучивание народных игр. Игра "Горелки". • Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». • Разучивание народных игр. Игра "Мишени". • Игра "Русская лапта".	Беседа. Групповые и индивидуальные занятия. Игры.		6 часов

Зимние забавы Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. • Игра «Строим крепость». • Игра «Взятие снежного городка». • Игра «Меткой стрелок». • Игра "Слаломисты". • Игра "Воротца".	Беседа. Инструктаж. Эстафеты. Соревнования. Игры.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	5 часов
Эстафеты. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. : • Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». • Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». • Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	Беседа. Инструктаж. Эстафеты. Соревнования. Практические занятия.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	5 часов

4 класс.

1 час в неделю

всего – 34 часа

Содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной	Количество часов
------------	-----------------------------------	-----------------------	------------------

		деятельности	
Игры с бегом Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. - Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». - Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». - Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». - Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	Беседа. Инструктаж. Практические занятия. Игры.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	4 часа
Игры с мячом Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. - Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». - Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	Беседа. Групповые и индивидуальные занятия. Игры. Занятия в парах.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	7 часов

Игра «Мяч в центре». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".			
Игры с прыжками Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. - Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде». - Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи». - Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». - Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	Беседа. Инструктаж. Практические занятия. Игры.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная.	4 часа
Игра малой подвижности Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. - Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". - Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». - Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	Беседа. Игра. Наблюдение.	Игровая. Познавательная.	3 часа

Народные игры . Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. - Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". - Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". - Разучивание народных игр. Игра "Коршун". - Разучивание народных игр. Игра "Бабки". - Игра "Русская лапта".	Беседа. Групповые и индивидуальные занятия. Игры.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная	6 часов
Зимние забавы Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. - Игра «Снежком по мячу». - Игра «Пустое место». - Игра «Кто дальше» (на лыжах). - Игра «Быстрый лыжник».	Беседа. Инструктаж. Эстафеты. Соревнования. Игры.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная	5 часов
Эстафеты Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. - Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. - Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». - Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	Беседа. Инструктаж. Эстафеты. Игры.	Игровая. Познавательная. Спортивно-оздоровительная	5 часов

--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование для 1 года обучения

1 час в неделю

всего – 33 часа

№	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения
1.	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы".	1	Спортивная площадка
2.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски»	1	Спортивная площадка
3.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Удержи обруч", "Пустое место".	1	Спортивная площадка
4.	Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки".	1	Спортивная площадка
5.	История возникновения игр с мячом.Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	1	Спортивный зал
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1	Спортивный зал
7.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах», "Перестрелка".	1	Спортивный зал
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель»,	1	Спортивный зал
9.	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра "Перестрелка".	1	Спортивный зал
10.	Укрепление основных мышечных групп, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки".	1	Спортивный зал
11.	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Кенгуру".	1	Спортивная площадка
12.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра	1	Спортивная площадка

	«Удочка».		
13.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».	1	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	Спортивная площадка
15.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	Спортивная площадка
16.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	Спортивная площадка
17.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	Спортивная площадка
18.	Народные игры. Игра «Калин – бан - ба».	1	Спортивная площадка
19.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	Спортивная площадка
23.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	Спортивная площадка
24.	Закаливание и его влияние на организм. Игра «Скатывание шаров».	1	Спортивная площадка
25.	Игра «Гонки снежных комов».	1	Спортивная площадка
26.	Игра «Гонки санок».	1	Спортивная площадка
27.	Игра «Слаломисты».	1	Спортивная площадка
28.	Игра «Черепахи».	1	Спортивная площадка
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Беговая эстафеты.	1	Спортивная площадка
30.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Спортивный зал

31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Спортивная площадка
32.	Эстафета "вызов номеров".	1	Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	Спортивный зал

Календарно - тематическое планирование для 2 года обучения

1 час в неделю

всего – 34 часа

№	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения
1.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра "Лиса и куры".	1	Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "	1	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Невод».	1	Спортивная площадка
4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо»	1	Спортивная площадка
5.	Совершенствование координации движений. Игра «Свечи», "Перестрелка".	1	Спортивный зал
6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».	1	Спортивный зал
7.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	Спортивный зал
8.	Обучение бросанию, метанию и	1	Спортивный зал

	ловле мяча в игре. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".		
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Перестрелка с пленом".	1	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Гонка мячей".	1	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Молекулы".	1	Спортивный зал
12.	Игры с прыжками. Игра «Салки на одной ноге».	1	Спортивная площадка
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Прыжки с поворотом»	1	Спортивный зал
16.	Игры малой подвижности. Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	Спортивный зал
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1	Спортивная площадка
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра Игра «Что изменилось?».	1	Спортивный зал
19.	Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Найди жгут»	1	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	Спортивная площадка

22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	Спортивная площадка
23.	Разучивание народных игр. Игра «Борьба за флажки»	1	Спортивная площадка
24.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	Спортивная площадка
25.	Закаливание и его влияние на организм. Игра «Санные поезда».	1	Спортивная площадка
26.	Игра «На одной лыже».	1	Спортивная площадка
27.	Игра «Езда на перекладных».	1	Спортивная площадка
28.	Игра "Слаломисты".	1	Спортивная площадка
29.	Игра "Воротца".	1	Спортивная площадка
30.	Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Спортивная площадка
32.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Спортивная площадка
33.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Спортивная площадка
34.	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	Спортивный зал

Календарно - тематическое планирование для 3 года обучения

1 час в неделю

всего – 34 часа

№	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения
1.	Значение бега в жизни человека и животных. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Филин и пташки». Игра «Ловушки в кругу».	1	Спортивная площадка

3.	Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки».	1	Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Палочки – выручалочки».	1	Спортивная площадка
5.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Игра «Свечи ставить»	1	Спортивный зал
6.	Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака».	1	Спортивный зал
7.	. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	Спортивный зал
8.	Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	1	Спортивный зал
9.	Игра "Мяч капитану",	1	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Пионербол".	1	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану».	1	Спортивный зал
12.	Игры с прыжками. Игра «Дедушка – рожок».	1	Спортивная площадка
13.	. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	Спортивная площадка
14.	Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	Спортивный зал
15.	Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	Спортивный зал
16.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».	1	Спортивный зал
17.	Разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Кривой петух»	1	Спортивная площадка
18.	Игра «Молчанка».	1	Спортивный зал
19.	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	Спортивная площадка

22.	Игра "Русская лапта".	1	Спортивная площадка
23.	Игра "Русская лапта".	1	Спортивная площадка
24.	Игра "Русская лапта".	1	Спортивная площадка
25.	Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1	Спортивная площадка
26.	Игра «Взятие снежного городка».	1	Спортивная площадка
27.	Игра «Меткой стрелок».	1	Спортивная площадка
28.	Игра "Слаломисты".	1	Спортивная площадка
29.	Игра "Воротца".	1	Спортивная площадка
30.	Значение слова эстафета. Эстафеты «Парашютисты», «Скакалка под ногами».	1	Спортивный зал
31.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему»,	1	Спортивная площадка
32.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	Спортивная площадка
33.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя».	1	Спортивная площадка
34.	Эстафета «Ведерко с водой», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Спортивный зал

Календарно - тематическое планирование для 4 года обучения

1 час в неделю

всего – 34 часа

№	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения
1.	Подвижные игры. Повторение считалок. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот».	1	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в	1	Спортивная площадка

	куратнике». Игра «Ловкие ребята».		
4.	Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	Спортивная площадка
5.	Игры с мячами. Игра «Мяч в центре». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	Спортивный зал
8.	Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	1	Спортивный зал
9.	. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо".	1	Спортивный зал
11.	Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	Спортивный зал
12.	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. . Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	Спортивный зал
16.	Разучивание рифм для проведения подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Найди предмет».	1	Спортивный зал
17.	Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	Спортивная площадка
18.	Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	Спортивный зал
19.	Традиционные народные праздники. Разучивание народных игр. Игра	1	

	"Корову доить".		Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	Спортивная площадка
23.	Игра "Русская лапта".	1	Спортивная площадка
24.	Игра "Русская лапта".	1	Спортивная площадка
25.	Игра «Снежком по мячу».	1	Спортивная площадка
26.	Игра «Пустое место».	1	Спортивная площадка
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Спортивная площадка
28.	Игра «Быстрый лыжник».	1	Спортивная площадка
29.	Игра «Быстрый лыжник».	1	Спортивная площадка
30.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	Спортивная площадка
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	Спортивный зал