

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Оренбургской области

Администрация муниципального образования Ташлинский район

МБОУ Ташлинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Школьное
методическое
объединение


Веревкина И.В.,

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Брындина Я.А.

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Ташлинская СОШ


Герасимова О.Н.

Приказ № 267

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Ташла 2023 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Движение - это жизнь » является неотъемлемой частью основной образовательной программы МБОУ Ташлинская СОШ

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Наша задача – научить детей с самого раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Известно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребенка. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены и продолжительнее болеют.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются массовыми и обязательными для всех здоровых детей. Огромную роль здесь играют подвижные игры. На занятиях ребята знакомятся с играми разных народов, получают представления о культуре народов разной национальности, знакомятся с правилами игр, укрепляют свое здоровье, проявляют не только ловкость, смекалку, быстроту, но и разыгрывают роли, передают движение героев, демонстрируют повадки животных.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273); в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897). с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067).в соответствии с Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования” и СанПиН 2.4.2. 3286 – 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи курса

– формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

Общая характеристика

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании прохождения программы «Движение – это жизнь» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

Контроль и оценка результатов деятельности

Обучающийся научиться: Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;

- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у ученика выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано представление о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы

простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Настоящая программа рассчитана на год обучения детей 6 – 10 лет.

Программа рассчитана на 33-34 часа в год в течение 4-х лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 35 минут.

Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Целевые приоритеты воспитания	Э(Ц)ОР
1.	Спорт в жизни людей.	2	<p><i>В сфере творческого отношения к учению: стремление оценить свои возможности, стараться быть лучшим; настойчивость в достижении целей; бережливость.</i></p> <p><i>В сфере нравственно-эстетического воспитания: формировать у обучающихся целеустремленность, настойчивость в достижении целей; стимулировать социальные инициативы учащихся, направленные на реализацию нравственной позиции</i></p> <p><i>В сфере гражданско-патриотического воспитания: формирование у обучающихся военно-прикладных навыков (различные виды лазания, различные виды бега и бега с преодолением препятствий)</i></p> <p><i>В сфере ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни: спортивные путешествия познавательного и творческого содержания.</i></p>	http://school-collection.edu.ru/
2.	Движение есть жизнь	10 (9 в 1 классе)		http://school-collection.edu.ru/
3.	Значение осанки в жизни человека	3		http://school-collection.edu.ru/
4.	Игры народов мира	9		http://school-collection.edu.ru/
5.	Первая помощь при травмах	2		http://school-collection.edu.ru/
6.	Слагаемые здорового образа жизни	2		http://school-collection.edu.ru/
7.	Подвижные игры с мячом	5		http://school-collection.edu.ru/
8.	Профилактика вредных привычек	1		http://school-collection.edu.ru/

	ИТОГО:	33/34		
--	---------------	--------------	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Спорт в жизни людей – 2			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девизолимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется»,		
2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»		
Движение есть жизнь - 9			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».		
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».		
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур»		
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».		
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Догони коснись».		
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики».		
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».		
10.	Эстафета «Необыкновенные бега»		
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».		
Значение осанки в жизни человека - 3			
12.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.		
13.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.		
14.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры		

Игры народов мира - 9			
15.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.		
16.	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Угадай, чей голосок». Правила игры.		
17.	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».		
18.	«Удочка», «Тише едешь...» (Россия)		
19.	«Волк и козлята», «Аисты» (Украина)		
20.	«Посадка картофеля» (Белоруссия), «Квинта» (Литва)		
21.	«Пастух» (Армения), «Игра в лягушек» (Грузия)		
22.	«Вытащи платок» (Азербайджан), «Бег к реке» (Дагестан)		
23.	«Японские салки», «Отбрось банку», «Японские жмурки» (Япония)		
Первая помощь при травмах - 2			
24.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Борьба на палке», «Волк и олени».		
25.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Ледяные палочки», «Ловкий оленевод».		
Слагаемые здорового образа жизни - 2			
26.	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Горячий хлеб», «Мотальщики катушек».		
27.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Воздушные акробаты».		
Подвижные игры с мячом -5			
28.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Вышибалы»		
29.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Попади в цель»		
30.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»		
31.	Подвижные игр-эстафеты с мячами.		
32.	Спортивная игра «Футбол»: <ul style="list-style-type: none"> •Рассказ об истории игры •Мини-футбол (знакомство с правилами, игра на свежем воздухе) 		
Профилактика вредных привычек -1			
33.	Посмотрим на курение новыми глазами. Сказка «Медведь и трубка». Подвижные игры-эстафеты.		
Итого: 33 часа			

2 класс

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Плановые сроки прохождения	Скорректиро- ванные сроки прохождения
Спорт в жизни людей – 2			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девизолимпийских игр. Подвижные игры «Салки»		
2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «Догони меня»		
Движение есть жизнь - 9			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Вызов номеров»		
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры «День и ночь»		
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Волк во рву»		
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Горелки»		
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее поместам».		
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Удочка», «Аисты»		
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «Не намочи ног».		
10.	Эстафета с перестановкой предметов		
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Пчёлки».		
12.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Казачьи разбойники»		
Значение осанки в жизни человека - 3			
13.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.		
14.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.		
15.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры		
Игры народов мира - 9			
16.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.		
17.	Хороводные игры «Дорожки», «Змейка»,		

	«Челночок». Правила игры.		
18.	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».		
19.	«Пустое место», «Пятнашки обыкновенные» (Россия)		
20.	«Колдун», «Печки» (Украина)		
21.	«Кузнечики», «Пастух и волк» (Белоруссия)		
22.	«Цветы и ветерки» (Армения), «Грузинские классы» (Грузия)		
23.	«Чья шеренга победит» (Азербайджан), «Волк и овцы» (Дагестан)		
24.	«Ямка», «Перепрыгни через верёвку», (Казахстан)		
Первая помощь при травмах - 2			
25.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Охотники», «Метание шишек».		
26.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Ловля оленей», «Отбивка оленей».		
Слагаемые здорового образа жизни - 2			
27.	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Прокати и гони», «Сбей кеглю».		
28.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Совушка»		
Подвижные игры с мячом -5			
29.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Выбивалы»		
30.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Зоркий глаз»		
31.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»		
32.	Подвижные игры-эстафеты с мячами.		
33.	Спортивная игра «Мини-футбол»: <ul style="list-style-type: none"> •Рассказ об истории игры •Мини-футбол (знакомство с правилами, игра на свежем воздухе) 		
Профилактика вредных привычек -1			
34.	Посмотрим на вредные привычки новыми глазами. Подвижные игры-эстафеты.		
Итого: 34 часа			

3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
---------	------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------

Спорт в жизни людей – 2			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девизолимпийских игр. Подвижные игры «Перестрелка».		
2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «Третий лишний».		
Движение есть жизнь - 9			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «День- ночь».		
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры «Вызов номеров», « Пустое место».		
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Вызов номеров», « Третий лишний»		
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки», «Мяч капитану».		
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Филин и пташки»		
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»		
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «Третий лишний»		
10.	Эстафета с перестановкой предметов. Игра «Бездомный заяц»		
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Прыжок за прыжком»		
12.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Кросс с мячом»		
Значение осанки в жизни человека - 3			
13.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.		
14.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.		
15.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры		
Игры народов мира - 9			
16.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.		
17.	Хороводные игры «Платок», «Курочки»		
18.	Хороводные игры «Лошадки», «Палочка-выручалочка».		
19.	«Стадо»,«Горячее место»(Россия)		
20.	«Лисица и заяц», «Перепёлочка»		

	<i>(Украина)</i>		
21.	«Гончая», «Котятки» » <i>(Белоруссия)</i>		
22.	«Пастух» <i>(Армения)</i> , «Игра в лягушек» <i>(Грузия)</i>		
23.	«палочка - выручалочка» <i>(Азербайджан)</i> , «Джигитовка» <i>(Дагестан)</i>		
24.	«Платок», «Байге», <i>(Казахстан)</i>		
Первая помощь при травмах - 2			
25.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Ледяные палочки», «Скачки на одной ноге».		
26.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Прыжки на двух ногах», «Перетягивание каната».		
Слагаемые здорового образа жизни - 2			
27.	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Лови-бросай», «Мяч в кругу».		
28.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Мячом в корзину»		
Подвижные игры с мячом -5			
29.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Подвижная цель»		
30.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Мяч соседу»		
31.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Мяч среднему»		
32.	Подвижные игры-эстафеты с мячами.		
33.	Броски баскетбольного мяча в цель. Игра «С двумя мячами навстречу»		
Профилактика вредных привычек -1			
34.	Посмотрим на вредные привычки новыми глазами. Подвижные игры-эстафеты.		
Итого: 34 часа			

4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Спорт в жизни людей – 2			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Быстро по местам»		
2.	Значение утренней гимнастики для		

	здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?»		
Движение есть жизнь - 9			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Цветы»		
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры «Космонавты»		
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Пустое место»		
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Падающая палка»		
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Тяни-толкай»		
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Удочка», «Аисты»		
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «Не намочи ног».		
10.	Эстафета с перестановкой предметов. «Салки с мячом».		
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в корзину»		
12.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Гонка мячей»		
Значение осанки в жизни человека - 3			
13.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.		
14.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.		
15.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры		
Игры народов мира - 9			
16.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.		
17.	Хороводные игры «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки»		
18.	Хороводные игры «Круговые пятнашки», «Берегись».		
19.	«Салка», «Ловишки в кругу» (Россия)		
20.	«Хлебник», «Круглый хрещик» (Украина)		
21.	«Просо», «налимы» » (Белоруссия)		
22.	«Крепость» (Армения), «Кабахи» (Грузия)		
23.	«День и ночь» (Азербайджан), «Пастух и овцы» (Дагестан)		

24.	«Брось дальше», «Летит - летит», (Казахстан)		
Первая помощь при травмах - 2			
25.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири «Поиграем в ямки», «Достань кольцо».		
26.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири «Прыжки через нарты», «Бег в снегоступах».		
Слагаемые здорового образа жизни - 2			
27.	Закаливание- средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Салют», «Весёлые мячи».		
28.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра Сокол и голуби».		
Подвижные игры с мячом -5			
29.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Меткий стрелок».		
30.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Лапта»		
31.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»		
32.	Подвижные игры-эстафеты с мячами.		
33.	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»		
Профилактика вредных привычек -1			
34.	Посмотрим на вредные привычки новыми глазами. Подвижные игры- эстафеты.		
Итого: 34 часа			

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект учителя:

Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г.

Оборудование:

Спортивные площадки:

- спортивная площадка

- спортивный городок (турник, скамья для пресса)

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные, резиновые разного диаметра, теннисные, баскетбольные,

- гимнастические маты, гимнастические коврики,

- гимнастические скамейки, шведские стенки,

- лыжи,

- гантели, скакалки, обручи, кегли, эстафетные палочки, канат