

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 25»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры
Протокол 1 от 29.08.2025

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гимназия № 25»
Сайткина В.И.
Приказ № 856
от «29» августа 2025 г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
(начальное общее образование)

Составители:
Козлова Т.Ф., Куликов В.О.,
учителя физической культуры

Кемерово 2025

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»	6
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»	
Личностные результаты	20
Метапредметные результаты	
Предметные результаты	
4. Тематическое планирование	25

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» имеет направленность спортивно - оздоровительную и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный уровень:

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в 2021–2025 гг . (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Федеральный государственный образовательный стандарт (далее—ФГОС) начального общего образования (Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286);
- Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (№ 372 от 18.05.2023);
- Приказ Министерства Просвещения РФ «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства Просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования» (№ 704 от 09.10.2024);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо МОиН РФ от 18 августа 2017 года № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № 1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования».

Региональный уровень

- Закон Кемеровской области от 26.12.2018 № 122-ОЗ «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Кемеровской области до 2035 года»;
- Постановление правительства Кемеровской области - Кузбасса от 29.10.2020 № 642 «О внесении изменений в Постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 04.09.2013 № 367 «Об утверждении государственной

программы Кемеровской области - Кузбасса «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы»;

- Государственная программа Кемеровской области – Кузбасса «Развитие системы образования Кузбасса на 2014 – 2025 годы» утверждена Постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 04.09.2013 № 367 (с изменениями на 24.03.2021 № 13);

Гимназический уровень

- Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Гимназия № 25» ЛНА № -05-03.

Актуальность программы «Движение есть жизнь»

Необходимость реализации образовательного курса «Движение есть жизнь» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Цель курса : формирование взглядов детей младшего школьного возраста на основе национальных ценностей через разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2.Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности.

3. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;

4. Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма;

6. Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

Программа будет реализована в работе с учащимися 1- 4 классов.

Программа курса рассчитана на 4 года, по 1 часу в неделю в каждом классе. Всего: 1 класс — 33 ч, 2 класс — 34 ч, 3 класс — 34 ч, 4 класс – 34 ч. (всего: 135 часов)

В рамках которых предусмотрены такие формы работы с обучающимися как спортивные состязания, соревнования, веселые старты, спортивные конкурсы и викторины, тренировки, сдача норм ГТО, экскурсии в легкоатлетический манеж, СК «Кузбасс», бассейн «Сибирь», Ледовый дворец «Кузбасс» и т.п..

Данный курс внеурочной деятельности предполагает межпредметную связь с такими учебными предметами, как окружающий мир, физическая культура

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания Программа курса «Движение есть жизнь» разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа реализуется по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО:

духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Программа позволяет обеспечить достижение следующих **целевых ориентиров воспитания** на уровне начального общего образования:

Духовно-нравственное воспитание

- Уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.
- осознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинства каждого человека .
- готовность оказывать помощь, выражаящий неприятие поведения,

причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших .

- умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки .

- осознание нравственной и эстетической ценности литературы, родного языка, русского языка, проявление интереса к чтению .

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- Бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

- Владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе .

- Ориентир на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом .

- сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста .

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь » 1 класс

(33 недели, 1 час в неделю, 33 часа)

Раздел	Содержание	Виды деятельности
Введение. Гигиенические требования к занятиям физическую культурой.	Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Познавательная: Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Раздел Строевые упражнения	1. <p>Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами .</p>	<p>Познавательная: Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение травм. Спортивно-оздоровительная: Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». Строевые упражнения: перестроение. Игровая: Игра «Салки» Игра на внимание «Класс, смирно». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Два мороза», «Море волнуется – раз».</p>
Раздел 2. Игры с бегом	<p>Комплекс ОРУ на месте. Комплекс упражнений ОРУ в движении Комплекс упражнений с предметами Комплекс упражнений в круге</p>	<p>Познавательная: «Правила участия в спортивных и подвижных играх» Игровая: Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". Спортивно-оздоровительная: Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".</p>

Раздел 3. Игры малой подвижности	<p>Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Игра на внимание</p>	<p>Познавательная: Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.</p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».</p> <p>Игровая: Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».</p> <p>Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».</p> <p>Спортивно-оздоровительная: Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".</p>
Раздел 4. Игры с мячом.	<p>История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом</p> <p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния.</p> <p>Передача мяча. Метание мяча</p> <p>Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.</p> <p>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами.</p>	<p>Познавательная: «История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом»</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игровая: Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния.</p> <p>Метание мяча «Кто меткий?»</p> <p>Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".</p> <p>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».</p> <p>Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».</p> <p>Спортивно-оздоровительная: Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и</p>

		плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись".
Раздел 5. Зимние забавы	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении Игра «Скатывание шаров» Игра «Гонки снежных комов» Игра «Гонки санок»	Познавательная: правила закаливания и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игровая: Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». Игра «Гонки санок».

Раздел 6. Гимнастические упражнения	<p>Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на гибкость а парах.</p> <p>Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Гимнастические упражнения на шведской лестнице.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная: Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза» Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».</p> <p>Игровая: Игра «Невод», «Гусеница». Группировки. Кувырок вперед. Гимнастические упражнения на шведской лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.</p>
Раздел 7. Игры с прыжками	<p>Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой</p> <p>Комплекс ОРУ с короткими скакалками</p>	<p>Познавательная: Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.</p> <p>Игровая: Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру". «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». Игра «Зеркало».</p> <p>Спортивно-оздоровительная: Комплекс ОРУ «Скакалочка». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».</p>

Раздел Эстафеты	8. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Познавательная: Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Спортивно-оздоровительная: Беговая эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета "вызов номеров".
Подведение итогов	Спортивный праздник	Спортивно-оздоровительная, игровая: Праздник «Игромания»

2 класс (второй год обучения)

(1 час в неделю, 34 часа)

Раздел	Содержание	Виды деятельности
Введение.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.
Раздел 1. 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 воробыши». Игра "Лиса и куры". Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты". Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	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 воробыши». Игра "Лиса и куры". Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты". Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».

	Комплекс упражнений с предметами	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробыи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
Раздел 2. Игры малой подвижности	<p>Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Игры на внимание</p>	<p>Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка».</p> <p>Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».</p> <p>Комплекс упражнений с мешочками.</p> <p>Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».</p>
Раздел 3. Игры с мячом.	<p>Правила безопасного поведения при с играх мячом. Виды игр с мячом</p> <p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом Передача мяча.</p> <p>Перекаты мяча.</p> <p>Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.</p> <p>Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами</p>	<p>Правила безопасного поведения при с играх мячом.</p> <p>Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".</p> <p>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».</p> <p>Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча".</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра "Гонка мячей".</p> <p>Комплекс ОРУ в круге.</p>

Раздел 4. Зимние забавы	<p>Закаливание и его влияние на организм.</p> <p>Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Игра «Санные поезда»</p> <p>Игра «На одной лыже»</p> <p>Игра "Слаломисты"</p> <p>Игра "Воротца"</p>	<p>Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.</p> <p>Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Игра «Санные поезда»</p> <p>Игра «На одной лыже»</p> <p>Игра "Слаломисты"</p> <p>Игра "Воротца"</p>
Раздел 5. Игры с прыжками	<p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.</p> <p>Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Воробушки».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Удочка».</p> <p>Игра «Кто выше».</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>Игра «Прыжки в приседе».</p> <p>Игра «Пингвины с мячом».</p> <p>Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.</p> <p>Игра «Поймай лягушку».</p> <p>Игра «Прыжки с поворотом».</p>	<p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.</p> <p>Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Воробушки».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Удочка».</p> <p>Игра «Кто выше».</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>Игра «Прыжки в приседе».</p> <p>Игра «Пингвины с мячом».</p> <p>Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.</p> <p>Игра «Поймай лягушку».</p> <p>Игра «Прыжки с поворотом».</p>
Раздел 6. Эстафеты	<p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет.</p> <p>Способы деления на команды.</p> <p>Считалки.</p> <p>Беговые эстафеты.</p> <p>Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)</p> <p>Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.</p>	<p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет</p> <p>Способы деления на команды.</p> <p>Считалки.</p> <p>Веселые старты</p> <p>Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».</p> <p>Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».</p> <p>Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».</p> <p>Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».</p>

Раздел 7. Народные игры	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка - сапожник".	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел» Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

3 класс (третий год обучения)

(1 час в неделю, 34 часа)

Раздел	Содержание	Виды деятельности
Введение.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.
Раздел 1. 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 воробыши». Игра "Лиса и куры". Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагжкам». 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	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 воробыши». Игра "Лиса и куры". Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагжкам». 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

	предметами	«Колесо» «Два мороза». Игра «Воробыи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
Раздел 2. Игры малой подвижности	<p>Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.</p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>Игры на внимание</p>	<p>Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.</p> <p>Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».</p> <p>Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".</p> <p>Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».</p>
Раздел 3. Игры с мячом.	<p>Правила безопасного поведения при с играх мячом. Виды игр с мячом</p> <p>Совершенствование координации движений.</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом Передача мяча.</p> <p>Перекаты мяча.</p> <p>Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.</p> <p>Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами</p>	<p>Правила безопасного поведения при с играх мячом.</p> <p>Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".</p> <p>Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".</p> <p>Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».</p> <p>Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".</p> <p>Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча".</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Игра "Гонка мячей".</p> <p>Комплекс ОРУ в круге.</p>

Раздел 4. Зимние забавы	<p>Закаливание и его влияние на организм.</p> <p>Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Игра «Санные поезда»</p> <p>Игра «На одной лыже»</p> <p>Игра "Слаломисты"</p> <p>Игра "Воротца"</p>	<p>Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.</p> <p>Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Игра «Санные поезда»</p> <p>Игра «На одной лыже»</p> <p>Игра "Слаломисты"</p> <p>Игра "Воротца"</p>
Раздел 5. Игры с прыжками	<p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.</p> <p>Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Воробушки».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Удочка».</p> <p>Игра «Кто выше».</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>Игра «Прыжки в приседе».</p> <p>Игра «Пингвины с мячом».</p> <p>Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.</p> <p>Игра «Поймай лягушку».</p> <p>Игра «Прыжки с поворотом».</p>	<p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.</p> <p>Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой</p> <p>Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Воробушки».</p> <p>Комплекс упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>Игра «Удочка».</p> <p>Игра «Кто выше».</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>Игра «Прыжки в приседе».</p> <p>Игра «Пингвины с мячом».</p> <p>Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.</p> <p>Игра «Поймай лягушку».</p> <p>Игра «Прыжки с поворотом».</p>
Раздел 6. Эстафеты	<p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет.</p> <p>Способы деления на команды.</p> <p>Считалки.</p> <p>Беговые эстафеты.</p> <p>Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)</p> <p>Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.</p>	<p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет</p> <p>Способы деления на команды.</p> <p>Считалки.</p> <p>Веселые старты</p> <p>Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».</p> <p>Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».</p> <p>Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».</p> <p>Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».</p>

Раздел 7. Народные игры	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка - сапожник".	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел» Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

4 класс (четвертый год обучения)

(1 час в неделю, 34 часа)

Раздел	Содержание	Виды деятельности
Введение.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.
Раздел 1. 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 Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении Комплекс упражнений с предметами	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 воробы». Игра "Лиса и куры". Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флагкам». 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 «Воробыи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».
Раздел 2. Игры малой подвижности	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина» Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры на внимание	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?».
Раздел 3. Игры с мячом.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Виды игр с мячом Совершенствование координации движений. Развитие глазомера и чувства расстояния. Комплекс ОРУ с мячом Передача мяча. Перекаты мяча. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с набивными мячами	Правила безопасного поведения при с играх мячом. 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». 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". Комплекс ОРУ в движении. Игра

		"Гонка мячей". Комплекс ОРУ в круге.
Раздел 4. Зимние забавы	<p>Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности Игра «Санные поезда» Игра «На одной лыже» Игра "Слаломисты" Игра "Воротца"</p>	<p>Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности Игра «Санные поезда» Игра «На одной лыже» Игра "Слаломисты" Игра "Воротца"</p>
Раздел 5. Игры с прыжками	<p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс упражнений с длинной скакалкой Комплекс ОРУ с короткими скакалками Комплекс ОРУ с мячами</p>	<p>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 «Пингвины с мячом». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»</p>

Раздел 6. Эстафеты	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Беговые эстафеты. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	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», «Выносы». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».
Раздел 7. Народные игры	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка - сапожник".	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Игра «Чижик», «Золотые ворота». Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел» Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".
Подведение итогов	Коллективная	Праздник «Игромания»

3.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь.»

Личностные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения данной программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций

и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Личностные результаты данной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

3.2. Метапредметные результаты освоения данной программы:

3.2.1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критерииев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

3.2.2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результата, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3.2.3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить корректизы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

3.3.Предметные результаты

1) приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

2) соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

3) выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

4) анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

5) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

6) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

7) передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

8) играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

4. Тематическое планирование

1 класс

(33 недели, 1 час в неделю, 33 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	Практика			
1	Введение. Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
2	Раздел 1. Строевые упражнения	3	1	2			
3	Самоконтроль при физических занятиях. Правила поведения на строевой площадке. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897
4	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897
5	Раздел 2. Игры с бегом	4		4			
6	Строевые упражнения: перестроение, перемещение приставными шагами	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
7	Комплекс ОРУ на месте.	1		1	Мастер-класс		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
8	Комплекс упражнений ОРУ в движении	1		1	Игра		
9	Комплекс упражнений с предметами	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

8	Комплекс упражнений в круге	1		1	соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
	Раздел 3. Игры малой подвижности	4	1	3			
9	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
10	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	1		1	Мастер-класс		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
11	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
12	Игра на внимание	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
	Раздел 4. Игры с мячом.	5	1	4			
13	История возникновения игр с мячом. Виды игр с мячом	1	1		Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
14	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
15	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
16	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча.	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
17	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса,	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	работа с набивными мячами.						
	Раздел 5. Зимние забавы	4	1	3			
18	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	1	1		Мастер-класс	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
19	Игра «Скатывание шаров»	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
20	Игра «Гонки снежных комов»	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
21	Игра «Гонки санок»	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
	Раздел 6. Гимнастические упражнения	4		4			
22	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Группировки. Кувырок вперед.	1		1	Мастер-класс	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
23	Упражнения на гибкость а парах.	1		1	Мастер-класс	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
24	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	1		1	Мастер-класс	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
25	Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
	Раздел 7. Игры с прыжками	3	1	2			
26	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
27	Комплекс упражнений с длинной	1		1	Соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

	скакалкой						
28	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
	Раздел 8. Эстафеты	4	1	3			
29	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
30	Беговые эстафеты.	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
31	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
32	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
33	Подведение итогов	1		1	соревнование	Праздник «Игромания»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
	Итого:	33	7	26			

2 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/

	играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.					
	Раздел 1. Игры с бегом	4	1	3		
2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	1		беседа	Опрос
3	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками	1		1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897
4	Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении	1		1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
5	Комплекс упражнений с предметами	1		1	Мастер - класс	Опрос
	Раздел 2. Игры малой подвижности	4	1	3		
6	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	1		беседа	Опрос
7	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	1		1	Тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
8	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
9	Игры на внимание	1		1	Игра	
	Раздел 3. Игры с мячом.	7	1	6		
10	Правила безопасного поведения при	1	1		Игра	https://resh.edu.ru/subject/

	с играх мячом. Виды игр с мячом						lesson/5566/start/168978
11	Совершенствование координации движений.	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
12	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1		1	Мастер-класс	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
13	Комплекс ОРУ с мячом Передача мяча. Перекаты мяча.	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
14	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
15	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
16	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
	Раздел 4. Зимние забавы	5	1	4			
17	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
18	Игра «Санные поезда»	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
19	Игра «На одной лыже»	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
20	Игра "Слаломисты"	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
21	Игра "Воротца"	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
	Раздел 5. Игры с прыжками	4	1	3			
22	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой						
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
25	Комплекс ОРУ с мячами	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
	Раздел 6. Эстафеты	4	1	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	1	1		Беседа	Опрос	
27	Беговые эстафеты.	1		1	Мастер-класс	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	Соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
	Раздел 7. Народные игры	4	1	3			
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	1		Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик», «Золотые ворота».	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка»	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка - сапожник".	1		1	соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
34	Подведение итогов	1		1	соревнование	Праздник «Игромания»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
	Итого:	34	8	26			

3 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
	Раздел 1. Игры с бегом	4	1	3			
2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897
3	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897
4	Комплекс ОРУ в движении.	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении					
5	Комплекс упражнений с предметами	1		1	Мастер - класс	Опрос
	Раздел 2. Игры малой подвижности	4	1	3		
6	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	1		беседа	Опрос
7	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	1		1	Тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
8	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
9	Игры на внимание	1		1	Игра	
	Раздел 3. Игры с мячом.	7	1	6		
10	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Виды игр с мячом	1	1		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
11	Совершенствование координации движений.	1		1	тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978
12	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1		1	Мастер-класс	опрос
13	Комплекс ОРУ с мячом Передача мяча. Перекаты мяча.	1		1	тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
14	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1		1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
15	Укрепление основных мышечных	1		1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	групп: мышц рук и плечевого пояса.						4144/start/189765/
16	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
	Раздел 4. Зимние забавы	5	1	4			
17	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
18	Игра «Санные поезда»	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
19	Игра «На одной лыже»	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
20	Игра "Слаломисты"	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
21	Игра "Воротца"	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
	Раздел 5. Игры с прыжками	4	1	3			
22	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
25	Комплекс ОРУ с мячами	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

	Раздел 6. Эстафеты	4	1	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 5747/start/189604/
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	1	1		Беседа	Опрос	
27	Беговые эстафеты.	1		1	Мастер-класс	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/40 78/start/169103/
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 4191/start/223621/
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	Соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 4191/start/223621/
	Раздел 7. Народные игры	4	1	3			
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	1		Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 5739/start/169041/
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик», «Золотые ворота».	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 4188/start/169062/
32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка»	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 4189/start/189310/
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка - сапожник".	1		1	соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 5098/start/69334/
34	Подведение итогов	1		1	соревнование	Праздник «Игромания»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/40 78/start/169103/
	Итого:	34	8	26			

4 класс
(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
	Раздел 1. Игры с бегом	4	1	3			
2	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897
3	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/16897
4	Комплекс ОРУ в движении. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
5	Комплекс упражнений с предметами	1		1	Мастер - класс	Опрос	
	Раздел 2. Игры малой подвижности	4	1	3			
6	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/

	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.						
7	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	1		1	Тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/	
8	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.	1		1	тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/	
9	Игры на внимание	1		1	Игра		
	Раздел 3. Игры с мячом.	7	1	6			
10	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Виды игр с мячом	1	1		Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978	
11	Совершенствование координации движений.	1		1	тренировка	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978	
12	Развитие глазомера и чувства расстояния.	1		1	Мастер-класс	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
13	Комплекс ОРУ с мячом Передача мяча. Перекаты мяча.	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
14	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
15	Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса.	1		1	Игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
16	Комплекс ОРУ с набивными мячами	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
	Раздел 4. Зимние забавы	5	1	4			
17	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике	1	1		Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	безопасности						
18	Игра «Санные поезда»	1		1	игра		http://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/
19	Игра «На одной лыже»	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
20	Игра "Слаломисты"	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
21	Игра "Воротца"	1		1	игра		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
	Раздел 5. Игры с прыжками	4	1	3			
22	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1	1		беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
23	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
25	Комплекс ОРУ с мячами	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
	Раздел 6. Эстафеты	4	1	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
26	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	1	1		Беседа	Опрос	
27	Беговые эстафеты.	1		1	Мастер-класс	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1	соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1	Соревнование		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
	Раздел 7. Народные игры	4	1	3			
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	1		Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
31	Разучивание народных игр. Игра «Чижик», «Золотые ворота».	1		1	тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок», «Верёвочка»	1		1	Тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел», "Дедушка - сапожник".	1		1	соревноване		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
34	Подведение итогов	1		1	соревнование	Праздник «Игромания»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
	Итого:	34	8	26			