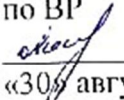
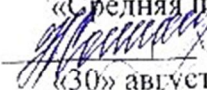


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора  
по ВР  
  
Е.А.Ляпунова  
«30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ  
«Средняя школа №15»  
  
Н.А.Салько  
«30» августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

««Здоровячок»»

для 1-4 класс класса

г.Черногорск, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:  
Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;  
Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;  
Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;  
Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;  
Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;  
Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";  
Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания  
Основной образовательной программы начального\ основного общего образования, утвержденной приказом директора МБОУ «Средняя школа № 15» от 30.09.2022 г. № 162 а.  
Авторской программой внеурочной деятельности П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. Целесообразность программа заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цели:**обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Здоровьесбережение младших школьников; Развитие ловкости, быстроты, силы;

### **Задачи:**

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;  
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;  
Чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;  
Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности;  
Расширение кругозора учащихся;  
Развитие активности, самостоятельности, ответственности;  
Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;  
Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.  
Развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.  
Воспитание чувства коллективизма;

Формирование установки на здоровый образ жизни;  
Программа курса реализуется в спортивно оздоровительном направлении.  
Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. Срок реализации - 4 года .  
Программа курса в 1 классе рассчитана на 33 часа в год, во 2-4 классе рассчитана на 34 часа в год.  
Занятия аудиторные и внеаудиторные.  
Форма организации: предметный кружок.

## Планируемые результаты освоения программы

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию,;

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**метапредметные результаты** —определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий .

Учить высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

В результате освоения программы будут достигнуты воспитательные уровни:

Первый уровень результатов- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности двигательного опыта. развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Второй уровень результатов-формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий. обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

**Универсальные учебные действия:**

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера и исполнителя).

## . Содержание программы

### 1-й год обучения

#### I. Игры с бегом

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

#### II. Игры с мячом

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Передачи 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".

#### III. Игра с прыжками

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Игра "Петушиные 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».

**IV. Игры малой подвижности** *Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- 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".

**V. Народные игры** *Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

**VI. Зимние забавы**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черепахи».

**VII. Эстафеты**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

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

**2-й год обучения**

**I. Игры с бегом**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

*Практические занятия:*

- 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».

## **II. Игры с мячом \**

*Теория.* Правила безопасного поведения при играх мячом.

*Практические занятия:*

- 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 "

## **III. Игры с прыжками \**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

*Практические занятия:*

- 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»

## **IV. Игры малой подвижности \**

*Теория.* Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

*Практические занятия:*

- 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?».

## **V. Народные игры \**

*Теория.* История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

## **VI. Зимние забавы \**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

## **VII. Эстафеты \**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет  
Способы деления на команды. Считалки.

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

### **3 год обучения**

#### **I. Игры с бегом \**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. 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».

#### **II. Игры с мячом \**

*Теория:* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Легучий 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".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

#### **III. Игры с прыжками \**

*Теория:* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- 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?».

#### **IV. Игры малой подвижности \**

*Теория:* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- 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».

#### **V. Народные игры \**

*Теория:* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

#### **VI. Зимние забавы \**

*Теория:* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

## **VII. Эстафеты \**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- 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».

## **4 год обучения**

### **I. Игры с бегом \**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- 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». «Скореходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и шуки». Игра «Игра «Без пары»».

### **II. Игры с мячом \**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- 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».

Игра «Мяч в центре».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

### **III. Игры с прыжками \**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- 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».

### **IV. Игра малой подвижности \**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- 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".

## V. Народные игры \

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- 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".

## VI. Зимние забавы \

*Теория.* Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

## VII. Эстафеты \

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- 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).

Формы проведения занятий и виды деятельности: однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Тематическое планирование

№ п.п	Раздел, тема	Часы			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Игры с бегом	4	4	4	4
2	Игры с мячом	6	7	7	7



3	Игры с прыжками	4	4	4	4
4	Игры малой подвижности	3	3	3	3
5	Народные игры	6	6	6	6
6	Зимние забавы	5	5	5	5
7	Эстафеты	5	5	5	5
8	Итого	32	34	34	34

### Календарно - тематическое планирование 1 кл

№			Кол-во часов	
	план		внеау д	аудит
1.	02.09	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1	
2.	09.09	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1	
3.	16.09	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1	

4.	23.09	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1	
5.	30.09	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
6.	07.10	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
7.	14.10	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
8.	21.10	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
9.	11.11	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
10.	18.11	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
11.	25.11	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
12.	02.12	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
13.	09.12	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
14.	16.12	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	
15.	23.12	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.	1	
16.	13.01	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1	
17.	20.01	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для	1	

		<p>формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).</p>		
18.	27.01	<p>Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).</p>	1	
19.	03.02	<p>Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).</p>	1	
20.	10.02	<p>Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом</p>	1	

		скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.		
21.	17.02	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
22.	03.03	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
23.	10.03	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
24.	17.03	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их	1	

		эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.		
25.	31.03	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
26.	07.04	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
27.	14.04	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
28.	21.04	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития	1	

		гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.		
29.	28.04	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
30.	05.05	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
31	12.05	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	
32	19.05.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
33	26.05	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
ИТОГО			33	

**Календарно - тематическое планирование 2 кл**

№	Тема занятий		Кол-во часов	
	план		вне ауд ит	ауд ит
1.- 2	05.09  12.09	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".	1	1
3- 4	19.09  26.09	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты". Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1  1	
5- 6	03.10  10.10	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1  1	
7- 8	17.10  24.10	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель». Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1  1	
9- 10	07.11  14.11	Правила безопасного поведения при играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка". История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1  1	
11- 12	21.11  28.11	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1  1	
13- 14	05.12  12.12	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1  1	
15- 16	19.12  26.12	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".	1  1	
17- 18	09.01  16.01	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1  1	

19-20	23.01	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	
	30.01	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	
21-22	06.02	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра	1	
	13.02	"Молекулы".	1	
23-24	20.02	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.	1	
	27.02	Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1	
25-26	06.03	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка».	1	
		Игра «Кто выше»		
	13.03	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	
27-28	20.03	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра	1	
	03.04	«Пингвины с мячом».	1	
29-30	10.04	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай	1	
	17.04	лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	
31-32	24.04	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	
	15.05	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	
33-34	22.05	Правила безопасного поведения при проведении эстафет	1	
	29.05	Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	
Итого			34	

### Календарно - тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятий		Кол-во часов	
	план		вне ауд	аудит
1.-2	06.09	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	1
	13.09	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	
3-	20.09	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай	1	



4	27.09	руку». Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	
5-6	04.10 11.10	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1 1	
7-8	18.10 25.10	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Гачка».	1 1	
9-10	08.11 15.11	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки». Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Гачка».	1 1	
11-12	22.11 29.11	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1 1	
13-14	06.12 13.12	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1 1	
15-16	20.12 27.12	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1 1	
17-18	10.01 17.01	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1 1	
19-20	24.01 31.01.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1 1	
21-22	07.02 14.02	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол"	1 1	
23-24	21.02 28.02	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».	1 1	
25-26	07.03 14.03	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1 1	
27-28.	21.03	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1	

	04.04	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	
29-30	11.04	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	
	18.04	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	
31-32.	25.04	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	
	16.05	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
33-34	23.05	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	
	30.05	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	
ИТОГО			34	

#### Календарно - тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятий		Кол-во часов	
	план		вне аудит	аудит
1.-2	03.09	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	1
	10.09	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	
3-4	17.09	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра	1	
	24.09	«Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	
5-6	01.10.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра	1	
	08.10	«Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1	
7-8	15.10	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	
	22.10	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Игра «Снежком по мячу».	1	
9-10	05.11	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	
	12.11	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	
11-12	19.11	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра	1	
	26.11	«Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	
13-14	03.12	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто	1	
	10.12	бросил»	1	

		Игра «Защитай ворота».		
15-16	17.12 24.12	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	1	
		Игра «Мяч в центре».	1	
17-18	14.01 21.01	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	
		Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1	
19-20	28.01 04.02	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	
		Разучивание народных игр	1	
21-22	11.02 18.02	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1	
		Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	
23-24	25.02 04.03	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи»	1	
		Разучивание народных игр	1	
25-26	11.03 18.03	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	
		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.	1	
27-28.	01.04 08.04	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы»	1	
		Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	
29-30	15.04 22.04	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	
		Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	
31-32.	29.04 06.05	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1	
		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	
33-34 35	13.05 20.05 27.05	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты».	1	
		Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	
			1	
итого			35	