

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Рассмотрена:
на заседании МО
протокол от 27.08.2025 №1

Согласована:
на заседании МС
протокол от 27.08.2025 №1

Утверждена:
приказ от 29.08.2025 №158

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

1- 4 классы

на 2025/2026 учебный год

Составители:

Головятенко И.И., Овчаренко К.А.,
Першин А.А., Петрова К.И.,
Рубинштейн В.Д., Ряшина М.Ю.,
Селезнева Е.Н., Становихина Л.И.,
Толканова Т.А., Федоровская О.А.,
Федосеева С.И., Шепелевич Е.С.

(учителя начальных классов)

Санкт-Петербург
2025

Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с ФГОС НОО.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности;
- ✓ повышение уровня общего развития учащихся, восполнение пробелов предшествующего развития и обучения;
- ✓ индивидуальная работа по формированию недостаточно освоенных учебных умений и навыков;
- ✓ коррекция отклонений, направленная подготовка к восприятию нового учебного материала.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения;
- ✓ учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- ✓ выявление и удовлетворение особых образовательных потребностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении ими основной образовательной программы и их дальнейшую интеграцию в образовательном учреждении;
- ✓ реализация комплексного индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения в условиях образовательного процесса всех детей с особыми образовательными потребностями с учетом состояния здоровья и особенностей психофизического развития.

Формы организации занятий:

- ✓ Физкультурно-оздоровительная;
- ✓ Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы представления результатов:

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Вид деятельности: познавательная.

Содержание курса внеурочной деятельности для 1 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

Соревнования

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Содержание курса внеурочной деятельности для 2 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси – лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки – мышки»; Эстафеты.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Куропатки и охотники», «Ручейки и озера», «Отбивка оленей», «На новое стойбище», «Волк и олени», «Тройной прыжок», «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».

Соревнования

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Содержание курса внеурочной деятельности для 3 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Невод»; «Третий лишний»; «Перемена мест»; «Третий лишний»; «Вызов номеров»; «Салки с ленточками»; «Заяц без места»; «Кто обгонит»; Эстафеты.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам». «Волк во рву».

«Удочка» «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

Соревнования

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», эстафеты с мячом.

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Содержание курса внеурочной деятельности для 4 класса

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»:

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Зимние забавы

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комков». Эстафеты.

Народные игры

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

Соревнования

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», Эстафеты с мячом.

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

Формы и виды деятельности

- ✓ Соревнования
- ✓ весёлые старты;
- ✓ спортивные эстафеты;
- ✓ фестиваль игр.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- ✓ понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- ✓ уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты.

Познавательные

- ✓ осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные

- ✓ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Тематическое планирование 1 класса

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	32	1
Итого	33	32	1

Тематическое планирование 2 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	33	1
Итого	34	33	1

Тематическое планирование 3 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	33	1
Итого	34	33	1

Тематическое планирование 4 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность»	33	1
Итого	34	33	1

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкой атлетики				
1.	Подвижные игры «Совушка», «Кто скорее соберется».	1		
2.	Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля».	1		
3.	Подвижные игры «Гуси- лебеди», «Перемена мест».	1		
4.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	1		
5.	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	1		
6.	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	1		
7.	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	1		
8.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	1		
9.	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	1		
10.	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	1		
11.	Подвижная игра «Кошки- мышки».	1		
12.	Эстафеты.	1		

13.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
Зимние забавы				
14.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	1		
15.	Подвижные игры «Не пропусти шайбу», Метко в цель».	1		
16.	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	1		
17.	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1		
Народные игры				
18.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1		
19.	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	1		
20.	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	1		
21.	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	1		
22.	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище»	1		
23.	Подвижные игры «Перетягивание палки Галтыюх», «Стрелок».	1		
Соревнования				
24.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
25.	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1		
26.	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	1		
27.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
28.	Ведение и остановка мяча.	1		
29.	Эстафеты.	1		
30.	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	1		
31.	Эстафеты с мячами.	1		
32.	Встречные эстафеты.	1		
33.	Комбинированные эстафеты.	1		
Итого: 33 часа				

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкой атлетики				
1.	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
2.	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1		
3.	Подвижные игры «Лиса и куры», Прыжки по полосам».	1		

4.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».	1		
5.	Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка».	1		
6.	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».	1		
7.	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята».	1		
8.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда».	1		
9.	Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки».	1		
10.	Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор».	1		
11.	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1		
12.	Эстафеты.	1		
13.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
14.	Подвижная игра «С кочки на кочку», эстафеты с прыжками.	1		
Зимние забавы				
15.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки».	1		
16.	Подвижные игры «Не пропусти щайбу», Метко в цель».	1		
17.	Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники».	1		
18.	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1		
Народные игры				
19.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1		
20.	Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок».	1		
21.	Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки».	1		
22.	Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера».	1		
23.	Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище».	1		
24.	Подвижные игры «Перетягивание палки Талтыюх», «Стрелок».	1		
Соревнования				
25.	Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
26.	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1		
27.	Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки».	1		
28.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
29.	Ведение и остановка мяча.	1		
30.	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1		

31.	Соревнование по подвижной игре «Снайпер».	1		
32.	Эстафеты с мячами.	1		
33.	Встречные эстафеты.	1		
34.	Комбинированные эстафеты.	1		
				Итого: 34 часа

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкой атлетики				
1.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		
2.	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1		
3.	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1		
4.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
5.	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1		
6.	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1		
7.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
8.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1		
9.	Эстафеты с прыжками.	1		
10.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
11.	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1		
Зимние забавы				
12.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1		
13.	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1		
14.	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1		
15.	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1		
Народные игры				
16.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1		
17.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1		
18.	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки - мышки».	1		
19.	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1		
20.	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».			
21.	Подвижные игры «Смелые ребята»,			

	«Полярная сова и евражки»			
Соревнования				
22.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.			
23.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
24.	Броски в цель.	1		
25.	Подбрасывание и подача мяча	1		
26.	Прием и передача мяча в волейболе.	1		
27.	Удары и остановка мяча ногами.	1		
28.	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1		
29.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени».	1		
30.	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1		
31.	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1		
32.	Соревнование по дартсу.	1		
33.	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1		
34.	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1		
				Итого: 34 часа

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность». Подвижные игры с элементами легкой атлетики				
35.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		
36.	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1		
37.	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1		
38.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
39.	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1		
40.	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1		
41.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
42.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1		
43.	Эстафеты с прыжками.	1		
44.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
45.	Подвижные игры «Метко в цель»,	1		

	«Точный расчет».			
Зимние забавы				
46.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1		
47.	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1		
48.	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1		
49.	Подвижные игры «Гонки снежных комков», эстафеты.	1		
Народные игры				
50.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1		
51.	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1		
52.	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки - мышки».	1		
53.	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1		
54.	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».			
55.	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки»			
Соревнования				
56.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.			
57.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		
58.	Броски в цель.	1		
59.	Подбрасывание и подача мяча	1		
60.	Прием и передача мяча в волейболе.	1		
61.	Удары и остановка мяча ногой.	1		
62.	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1		
63.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1		
64.	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1		
65.	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1		
66.	Соревнование по дартсу.	1		
67.	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1		
68.	Соревнование по подвижной игре «Перестрелка», эстафеты мячом.	1		
Итого: 34 часа				

