

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Урюпинская  
школа»

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»  
(1 вариант)  
1-4 класс**

*Рабочую программу составила  
Ледокова Елена Геннадьевна,  
учитель начальных классов.*

г. Урюпинск

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь», 4 класс разработана Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ"

(Зарегистрирован 15.08.2024 № 79163)

Рабочая программа по учебному предмету «Движение есть жизнь» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)),

утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ «Урюпинская школа», от 30.08.2024года

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **«Движение есть жизнь» (подвижные игры)**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- 1.раздел - «Русские народные игры», изучается с 1 по 4 класс.
- 2.раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4 класс.
- 3.раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
- 4.раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

«Русские народные игры» Знакомство с русскими народными играми: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Совушка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Кот и мышь»,

«Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Ляпка» «Игры народов России» Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России; развитие силы, ловкости и других физических способностей; воспитание толерантности при общении в коллективе. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки», кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», Чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений, развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе; воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре на основе подвижных игр:

«К своим флажкам», «Ноги выше от земли» «Выбегай из круга», «Краски», «Кто быстрее?», «Пустое место», «Салки с мячами», «Палочка-выручалочка», «Классики», «Ловишки с приседаниями», «Переправа с досками», «Туннель», «Собери урожай», «Блуждающий мяч», «Не урони мяч», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Лишний стул», «Совушка», «Карусель», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны», «Эстафеты» Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма и ответственности. Эстафета с обручем, эстафеты с мячами, эстафета по кругу, весёлые старты, «Эстафета зверей», «Быстрые и ловкие»,

«Вызов номеров».

**Формы работы:** игры, соревнования, турниры, эстафеты.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «Движение есть жизнь»  
(Подвижные игры) 1 класс (33 часа)**

| №<br>п/п | Название<br>раздела/темы | Кол-во<br>часов | Воспитательный потенциал занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Электронные<br>(цифровые<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Русские народные<br>игры | 8               | <i>Развитие социальнозначимых<br/>отношений школьников:</i> -<br>соблюдать на занятии<br>общепринятые нормы поведения,<br>правила общения со старшими<br>(педагогическими работниками) и<br>сверстниками (обучающимися),<br>принципы учебной дисциплины и<br>самоорганизации;<br>-соблюдать правила личной гигиены,<br>режим дня, вести здоровый образ<br>жизни;<br>-проявлять миролюбие, не затевать<br>конфликтов и стремиться решать<br>спорные вопросы, не прибегая к<br>силе;<br>-быть уверенным в себе, открытым<br>и общительным, не стесняться быть<br>в чем-то непохожим на других<br>ребят; уметь ставить перед собой<br>цели и проявлять инициативу. | Российская<br>электронная<br>школа. <a href="https://res.h.edu.ru/">https://res<br/>h.edu.ru/</a><br><br>«ЯКласс»<br><a href="https://www.yakl&lt;br/&gt;ass.ru/">.https://www.yakl<br/>ass.ru/</a><br><br>Фоксфорд<br><a href="https://foxford.ru&lt;br/&gt;/about">https://foxford.ru<br/>/about</a><br><br>«Яндекс.<br>Учебник» <a href="https://&lt;br/&gt;education.yandex.&lt;br/&gt;ru/home/">https://<br/>education.yandex.<br/>ru/home/</a><br><br>«Учи.ру» —<br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2        | Подвижные игры           | 17              | <i>Реализация воспитательного<br/>потенциала урока предполагает:</i> -<br>включение в занятие игровых<br>процедур, которые помогают<br>поддержать мотивацию<br>обучающихся к получению знаний,<br>налаживанию позитивных<br>межличностных отношений в<br>классе, помогают установлению<br>доброжелательной атмосферы во<br>время занятия;<br>-демонстрация примеров спортивных<br>достижений олимпийского<br>движения.                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3        | Эстафеты                 | 8               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|          | Итого                    | 33              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 2 класс (34 часа)

| № п/п | Разделы               | Кол-во часов | Воспитательный потенциал занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Электронные (цифровые образовательные ресурсы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|-----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Русские народные игры | 11           | <p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i> - соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>-проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.</p> <p><b>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</b> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>-демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.</p> | <p>Российская электронная школа. <a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a></p> <p>«ЯКласс» <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a></p> <p>Фоксфорд <a href="https://foxford.ru/about">https://foxford.ru/about</a></p> <p>«Яндекс. Учебник» <a href="https://education.yandex.ru/home/">https://education.yandex.ru/home/</a></p> <p>«Учи.ру» — <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
| 2     | Подвижные игры        | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3     | Эстафеты              | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4     | Игры народов России   | 7            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | Итого                 | 34           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3 класс (34 часа)

| № п/п | Разделы               | Кол-во часов | Воспитательный потенциал занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Электронные (цифровые образовательные ресурсы)                                                                                                                                                                                              |
|-------|-----------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Русские народные игры | 11           | <p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i> - соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>-проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.</p> <p><b>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</b> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>-демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.</p> | Российская электронная школа. <a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>                                                                                                                                                     |
| 2     | Эстафеты              | 6            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «ЯКласс» <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>                                                                                                                                                                      |
| 3     | Игры народов России   | 17           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Фоксфорд <a href="https://foxford.ru/about">https://foxford.ru/about</a><br>«Яндекс. Учебник» <a href="https://education.yandex.ru/home/">https://education.yandex.ru/home/</a><br>«Учи.ру» <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|       | Итого                 | 34           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |

### 4 класс (34 часа)

|  | Разделы               | Кол-во часов | Воспитательный потенциал занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Электронные (цифровые образовательные ресурсы)                                                                                                                                                                                              |
|--|-----------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Русские народные игры | 19           | <p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i> - соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>-проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>-быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.</p> <p><b>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</b> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>-демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.</p> | Российская электронная школа. <a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>                                                                                                                                                     |
|  | Эстафеты              | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «ЯКласс» <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>                                                                                                                                                                      |
|  | Игры народов России   | 7            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Фоксфорд <a href="https://foxford.ru/about">https://foxford.ru/about</a><br>«Яндекс. Учебник» <a href="https://education.yandex.ru/home/">https://education.yandex.ru/home/</a><br>«Учи.ру» <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|  | Итого                 | 34           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |

**Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры»  
в 1 классе (33 часа)**

| №<br>п/п | Тема                                                                              | Кол-во<br>часов | Форма организации<br>деятельности       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|
| 1        | Подвижная игра "Ловишки".                                                         | 1               | ТБ при проведении подвижных игр.        |
| 2        | Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"                               | 1               | Игровое упражнение                      |
| 3        | Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"                          | 1               | Игра малой подвижности                  |
| 4        | Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".                          | 1               | Беседа<br>«Возникновение подвижных игр» |
| 5        | "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".  | 1               | Игровое упражнение                      |
| 6        | Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".                            | 1               | Игровое упражнение                      |
| 7        | Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".        | 1               | Игровое упражнение                      |
| 8        | Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".                                           | 1               | Игра малой подвижности                  |
| 9        | Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".                                     | 1               | Игра малой подвижности                  |
| 10       | Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".                       | 1               | Игровое упражнение                      |
| 11       | Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".                                 | 1               | Игровое упражнение                      |
| 12       | Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок". | 1               | Игра малой подвижности                  |
| 13       | Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".                                      | 1               | Игра малой подвижности                  |
| 14       | Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".                                         | 1               | Подвижная игра средней интенсивности    |
| 15       | Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", "Воротца".                             | 1               | Подвижная игра средней интенсивности    |
| 16       | Подвижная игра "Воробьи и кошка".                                                 | 1               | Игра малой подвижности                  |
| 17       | Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".                                  | 1               | Игра малой подвижности                  |

|    |                                                                   |   |                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".                      | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 19 | Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".                              | 1 | Беседа: «Основы строения и функций организма»                                                |
| 20 | Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".                        | 1 | ТБ при проведении подвижных игр.                                                             |
| 21 | Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".                           | 1 | Игра средней интенсивности                                                                   |
| 22 | Подвижная игра "Ключи".                                           | 1 | Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».               |
| 23 | Подвижная игра "Хитрая лиса".                                     | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 24 | Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".                     | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 25 | Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает". | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 26 | Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".              | 1 | Эстафета                                                                                     |
| 27 | Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".                               | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 27 | Подвижная игра "Воробьи и кошка"                                  | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 28 | Подвижная игра "Мяч в воздухе".                                   | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 26 | Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".                      | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 27 | Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".                      | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 27 | Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".            | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 28 | Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".                      | 1 | Эстафета                                                                                     |
| 29 | Подвижная игра "Совушка", "Угадай, чей голосок".                  | 1 | Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». |
| 30 | Подвижная игра "Карусель»                                         | 1 | Эстафета с мячом.                                                                            |
| 31 | Подвижная игра ""Волк на рву".                                    | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 32 | Подвижная игра "Удочка", "Мяч водящему".                          | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 33 | Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".           | 1 | Игровое упражнение                                                                           |

### Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 2 классе (34 часа)

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма организации деятельности |
|-------|------|--------------|--------------------------------|
|-------|------|--------------|--------------------------------|

|    |                                                   |   |                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Русская народная игра «Жмурки»                    | 1 | ТБ при проведении подвижных игр.                                                        |
| 2  | Русская народная игра «Кот и мышь»                | 1 | Игровое упражнение                                                                      |
| 3  | Русская народная игра «Горелки»                   | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 4  | Русская народная игра «Салки»                     | 1 | Беседа<br>«Возникновение подвижных игр»                                                 |
| 5  | Русская народная игра «Пятнашки»                  | 1 | Игровое упражнение                                                                      |
| 6  | Русская народная игра «Охотники и зайцы»          | 1 | Игровое упражнение                                                                      |
| 7  | Русская народная игра «Фанты»                     | 1 | Игровое упражнение                                                                      |
| 8  | Русская народная игра<br>«Ловушки с приседаниями» | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 9  | Русская народная игра «Волк»                      | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 10 | Русская народная игра «Птицелов»                  | 1 | Игровое упражнение                                                                      |
| 11 | Подвижная игра «Совушка»                          | 1 | Игровое упражнение                                                                      |
| 12 | Подвижная игра «Мышеловка»                        | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 13 | Подвижная игра «Пустое место»                     | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 14 | Подвижная игра «Карусель»                         | 1 | Подвижная игра средней интенсивности                                                    |
| 15 | Подвижная игра «Кто быстрее?»                     | 1 | Подвижная игра средней интенсивности                                                    |
| 16 | Подвижная игра «Конники-спортсмены»               | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 17 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята»               | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 18 | Подвижная игра «Карлики и великаны»               | 1 | Игра малой подвижности                                                                  |
| 19 | Эстафета «Передача мяча»                          | 1 | Беседа: «Основы строения и функций организма»                                           |
| 20 | Эстафета «С мячом»                                | 1 | ТБ при проведении подвижных игр.                                                        |
| 21 | Эстафета зверей                                   | 1 | Игра средней интенсивности                                                              |
| 22 | Эстафета «Быстрые и ловкие»                       | 1 | Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Эстафета |
| 23 | Эстафета «Вызов номеров»                          | 1 | Эстафета                                                                                |
| 24 | Эстафета по кругу                                 | 1 | Эстафета                                                                                |
| 25 | Эстафета с обручем                                | 1 | Эстафета                                                                                |

|    |                                                               |   |                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | Эстафета со скакалкой                                         | 1 | Эстафета                                                                                     |
| 27 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!»                      | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 27 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»                | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 28 | Бурятская народная игра «Ищем палочку»                        | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 26 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 27 | Марийская народная игра «Катание мяча»                        | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 27 | Татарская народная игра «Серый волк»                          | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 28 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»             | 1 | Эстафета                                                                                     |
| 29 | Чувашская игра «Рыбки                                         | 1 | Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». |
| 30 | Русская народная игра «Жмурки»                                | 1 | Эстафета с мячом.                                                                            |
| 31 | Русская народная игра «Кот и мышь»                            | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 32 | Русская народная игра «Горелки»                               | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 33 | Русская народная игра «Салки»                                 | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 34 | Русская народная игра «Пятнашки»                              | 1 |                                                                                              |

**Тематическое планирование по курсу «Подвижные игры» в 3 классе  
(34 часа)**

| №<br>п/п | Тема                                                          | Кол-во<br>часов | Форма<br>организации<br>деятельности |
|----------|---------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| 1        | Русская народная игра «Краски»                                | 1               | ТБ при проведении подвижных игр.     |
| 2        | Русская народная игра «Гори, гори ясно»                       | 1               | Игровое упражнение                   |
| 3        | Русская народная игра «Ляпка»                                 | 1               | Игра малой подвижности               |
| 4        | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»                | 1               | Беседа «Возникновение подвижных игр» |
| 5        | Бурятская народная игра «Ищем палочку»                        | 1               | Игровое упражнение                   |
| 6        | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1               | Игровое упражнение                   |
| 7        | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»               | 1               | Игровое упражнение                   |
| 8        | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»                   | 1               | Игра малой подвижности               |
| 9        | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»                     | 1               | Игра малой подвижности               |

|    |                                                                 |   |                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|
| 10 | Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»                       | 1 | Игровое упражнение                            |
| 11 | Марийская народная игра «Катание мяча»                          | 1 | Игровое упражнение                            |
| 12 | Татарская народная игра «Серый волк»                            | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 13 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»               | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 14 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»                | 1 | Подвижная игра средней интенсивности          |
| 15 | Чечено-ингушская игра «Чиж»                                     | 1 | Подвижная игра средней интенсивности          |
| 16 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»           | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 17 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»                    | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 18 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»                       | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 19 | Чувашская игра «Рыбки»                                          | 1 | Беседа: «Основы строения и функций организма» |
| 20 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» | 1 | ТБ при проведении подвижных игр.              |
| 21 | Эстафета «Вызов номеров»                                        | 1 | Игра средней интенсивности                    |
| 22 | Эстафета по кругу                                               | 1 | Эстафета                                      |
| 23 | Эстафета с обручем                                              | 1 | Эстафета                                      |
| 24 | Эстафета с мячом                                                | 1 | Эстафета                                      |
| 25 | Эстафета «Быстрые и ловкие»                                     | 1 | Эстафета                                      |
| 26 | Эстафета «Встречная»                                            | 1 | Эстафета                                      |
| 27 | Русская народная игра «Салки»                                   | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 27 | Русская народная игра «Пятнашки»                                | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 28 | Русская народная игра и «Охотники зайцы»                        | 1 | Игра малой подвижности                        |
| 26 | Русская народная игра «Фанты»                                   | 1 | Игровое упражнение                            |
| 27 | Русская народная игра с «Ловушки приседаниями»                  | 1 | Игровое упражнение                            |
| 27 | Русская народная игра «Волк»                                    | 1 | Игровое упражнение                            |
| 28 | Русская народная игра «Птицелов»                                | 1 | Эстафета                                      |

|    |                                                |   |                                                                                              |
|----|------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | Русская народная игра «Горелки»                | 1 | Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». |
| 30 | Русская народная игра «Краски»                 | 1 | Эстафета с мячом.                                                                            |
| 31 | Русская народная игра «Гори, гори ясно»        | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 32 | Русская народная игра «Ляпка»                  | 1 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 33 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 | Игровое упражнение                                                                           |
| 34 | Бурятская народная игра «Ищем палочку»         | 1 | Игровое упражнение                                                                           |

| № п/п | Тема                                                          | Кол-во часов | Форма организации деятельности       | Дата |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|------|
| 1     | Русская народная игра «Жмурки»                                | 1            | ТБ при проведении подвижных игр.     |      |
| 2     | Русская народная игра «Кот и мышь»                            | 1            | Игровое упражнение                   |      |
| 3     | Русская народная игра «Горелки»                               | 1            | Игра малой подвижности               |      |
| 4     | Русская народная игра «Салки»                                 | 1            | Беседа «Возникновение подвижных игр» |      |
| 5     | Русская народная игра «Пятнашки»                              | 1            | Игровое упражнение                   |      |
| 6     | Русская народная игра «Охотники и зайцы»                      | 1            | Игровое упражнение                   |      |
| 7     | Русская народная игра «Фанты»                                 | 1            | Игровое упражнение                   |      |
| 8     | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»                | 1            | Игра малой подвижности               |      |
| 9     | Русская народная игра «Волк»                                  | 1            | Игра малой подвижности               |      |
| 10    | Русская народная игра «Птицелов»                              | 1            | Игровое упражнение                   |      |
| 11    | Русская народная игра «Гори, гори ясно!»                      | 1            | Игровое упражнение                   |      |
| 12    | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»                | 1            | Игра малой подвижности               |      |
| 13    | Бурятская народная игра «Ищем палочку»                        | 1            | Игра малой подвижности               |      |
| 14    | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1            | Подвижная игра средней интенсивности |      |

|       |                                                   |   |                                               |  |
|-------|---------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|--|
| 15    | Марийская народная игра «Катание мяча»            | 1 | Подвижная игра средней интенсивности          |  |
| 16    | Татарская народная игра «Серый волк»              | 1 | Игра малой подвижности                        |  |
| 17    | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 | Игра малой подвижности                        |  |
| 18    | Чувашская игра «Рыбки                             | 1 | Игра малой подвижности                        |  |
| 19    | Эстафета «Передача мяча»                          | 1 | Беседа: «Основы строения и функций организма» |  |
| 20    | Эстафета со скакалкой                             | 1 | ТБ при проведении подвижных игр.              |  |
| 21    | Эстафета «С мячом»                                | 1 | Игра средней интенсивности                    |  |
| 22    | Эстафета зверей                                   | 1 | Эстафета                                      |  |
| 23    | Эстафета «Быстрые и ловкие»                       | 1 | Эстафета                                      |  |
| 24    | Эстафета «Вызов номеров»                          | 1 | Эстафета                                      |  |
| 25    | Эстафета по кругу                                 | 1 | Эстафета                                      |  |
| 26    | Эстафета с обручем                                | 1 | Эстафета                                      |  |
| 27    | Русская народная игра «Салки»                     | 1 | Игра малой подвижности                        |  |
| 27    | Русская народная игра «Пятнашки»                  | 1 | Игра малой подвижности                        |  |
| 28    | Русская народная игра «Охотники и зайцы»          | 1 | Игра малой подвижности                        |  |
| 29    | Русская народная игра «Краски»                    | 1 | Игровое упражнение                            |  |
| 30    | Русская народная игра «Гори, гори ясно»           | 1 | Игровое упражнение                            |  |
| 31    | Русская народная игра «Третий лишний»             | 1 | Игровое упражнение                            |  |
| 32    | Русская народная игра «Пятнашки»                  | 1 | Игровое упражнение                            |  |
| 33-34 | Русская народная игра «Охотники и зайцы»          | 2 | Игровое упражнение                            |  |

**Календарно-тематическое планирование курсу «Подвижные игры» в 4 классе (34 часа)**

|                                        |          |                                        |
|----------------------------------------|----------|----------------------------------------|
| <b>"<br/>Д<br/>в<br/>и<br/>ж<br/>е</b> | <b>4</b> | <b>Д<br/>в<br/>и<br/>ж<br/>е<br/>н</b> |
|----------------------------------------|----------|----------------------------------------|

|                                                                                                                                                    |  |            |                                   |                                                                                   |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Н<br>и<br>е<br>е<br>с<br>т<br>ь<br>ж<br>и<br>з<br>н<br>ь<br>"<br>-<br>с<br>п<br>о<br>р<br>т<br>и<br>в<br>н<br>а<br>я<br>с<br>т<br>у<br>д<br>и<br>я |  |            |                                   | и<br>е<br>е<br>с<br>т<br>ь<br>ж<br>и<br>з<br>н<br>ь<br>4<br>к<br>л<br>а<br>с<br>с |                                                     |
| Р<br>а<br>з<br>д<br>е<br>л                                                                                                                         |  | Тема урока |                                   |                                                                                   | К<br>о<br>л<br>-<br>в<br>о<br>ч<br>а<br>с<br>о<br>в |
| П<br>о<br>д<br>в<br>и<br>ж<br>н<br>ы<br>е<br>и<br>г                                                                                                |  |            | Русская народная игра<br>«Жмурки» |                                                                                   | 1                                                   |

|        |  |                                                               |   |
|--------|--|---------------------------------------------------------------|---|
| р<br>ы |  |                                                               |   |
|        |  | Русская народная игра «Кот и мышь»                            | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Горелки»                               | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Салки»                                 | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Пятнашки»                              | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Охотники и зайцы»                      | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Фанты»                                 | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»                | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Волк»                                  | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Птицелов»                              | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Гори, гори ясно»                       | 1 |
|        |  | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»                | 1 |
|        |  | Бурятская народная игра «Ищем палочку»                        | 1 |
|        |  | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |
|        |  | Марийская народная игра «Катание мяча»                        | 1 |
|        |  | Татарская народная игра «Серый волк»                          | 1 |
|        |  | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»             | 1 |
|        |  | Чувашская игра «Рыбки                                         | 1 |
|        |  | Эстафета «Передача мяча»                                      | 1 |
|        |  | Эстафета со скакалкой                                         | 1 |
|        |  | Эстафета «С мячом»                                            | 1 |
|        |  | Эстафета зверей                                               | 1 |
|        |  | Эстафета «Быстрые и ловкие»                                   | 1 |
|        |  | Эстафета «Вызов номеров»                                      | 1 |
|        |  | Эстафета по кругу                                             | 1 |
|        |  | Эстафета с обручем                                            | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Салки»                                 | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Пятнашки»                              | 1 |
|        |  | Русская народная игра «Охотники и зайцы»                      | 1 |

|  |  |                                             |   |
|--|--|---------------------------------------------|---|
|  |  | Русская народная игра<br>«Краски»           | 1 |
|  |  | Русская народная игра<br>«Гори, гори ясно»  | 1 |
|  |  | Русская народная игра<br>«Третий лишний»    | 1 |
|  |  | Русская народная игра<br>«Пятнашки»         | 1 |
|  |  | Русская народная игра<br>«Охотники и зайцы» | 1 |