

Приложение 5 к ООП — ОП НОО

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 128 Г. ЕКАТЕРИНБУРГ**



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ Лицей №128  
Л.П.Поляков  
приказ № 48/1-О от «27» августа 2024 г.

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности «Игры на свежем воздухе»  
1 классы  
(начальное общее образование)

**Направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное

**Форма организации:** спортивные игры

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, деятельность проблемно-ценностного и досугового общения, деятельность и социального творчества. Физкультурные тренинги, спортивные соревнования, праздники

**Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

– основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - различать способ и результат действия;
- Выпускник получит возможность научиться:*

### Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
I.	Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1	0
II.	Физкультура и спорт	2	2	0
2.1	Как появилась физическая культура у древних народов	0.5	0.5	0
2.2	Что такое спорт	0.5	0.5	0
2.3	Зачем нужна утренняя гимнастика	1	1	0
III.	Наш организм и здоровье	8	3	5
3.1	Твой организм, основные части тела	1	1	0
3.2	Личная гигиена и режим дня школьника	1	1	0
3.3	Закаливание организма	2	1	1
3.4	Дыхательная гимнастика	4	0	4
IV.	Физические упражнения и	7	1	6

	физические качества			
4.1	Что такое физические упражнения	1	1	0
4.2	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	6	0	6
V.	Подвижные игры	13	3	10
5.1	Русские народные игры	4	1	3
5.2	Игры народов крайнего севера	4	1	3
5.3	Игры с мячом	3	1	2
5.4	Дружно играем на переменах	2	0	3
VI.	Заключительное занятие.	2	0	2
6.1	Тестирование «Президентские состязания»	1	0	1
6.2	Спортивный праздник «Будь здоров!»	1	0	1
	ИТОГО:	33	10	23

# Содержание программы

## 1 год обучения

### **Вводное занятие.**

**I. Знакомство.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных и спортивных играх. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### **II. Физкультура и спорт**

**2.1** История развития физических упражнений у древних народов. Элементы культуры движения, накопленные в древности во время охоты и труда, применяемые в физкультуре.

**2.2** Понятие о спорте. Традиции спорта. Спортивные объекты

**2.3** Значение утренней гимнастики. Содержание, подбор упражнений. Правила выполнения в домашних условиях.

### **III. Наш организм и здоровье**

**3.1** Основные части тела человека. Мышцы. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

**Практические занятия.** Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

**3.2** Принципы личной гигиены (уход за кожей, волосами, за зубами и полостью рта). Значение правильного режима для юного школьника. Распорядок дня. Продолжительность сна.

**3.3** Основные правила закаливания. Виды закаливания.

**Практические занятия.** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

**3.4** Органы дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений при ходьбе, беге, прыжках.

**Практические занятия.** Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик»

### **IV. Физические упражнения и физические качества**

**4.1** Эволюция хождения человека. Физические упражнения и физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

**4.2** **Практические занятия.** Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

**Игры:** «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

## **V. Подвижные игры**

**5.1** Фольклор Руси. Культура и традиции России. Традиционные русские игры.

**Игры:** Обрядовая игра «Колядка», «Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Совушка», «Волк и овцы», «Кошка и мышка».

**5.2** Культура и традиции народов севера. Традиционные северные игры.

**Игры:** «Охотники и куропатка», «Олени и оленевод», «Прыжки», «Перетяни палку», «Бег» «Вытолкни за круг».

**5.3** Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

**Практические занятия.** Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

**Игры:** «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

**5.4 Игры в которые можно играть на переменках:** «Светофор», «Делай как я», «Телескоп», «Дождь», «Ежики».

## **VI. Заключительное занятие.**

**6.1** Тестирование «Президентские состязания» - определение уровня двигательной активности и выносливости обучающихся (подтягивание, бег на малую и большую дистанцию, прыжок в длину, наклоны вперед из положения сидя, челночный бег)

**6.2** Спортивный праздник «Будь здоров!», программа праздника составлена из игр и спортивных эстафет пройденных за 1 год обучения.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****2 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
I.	Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1	0
II.	Физкультура и спорт	1	1	0
2.1	Виды спорта, развитые в нашем городе	0.5	0.5	0
2.2	Спортивный инвентарь	0.5	0.5	0
III.	Наш организм и здоровье	9	3	6
3.1	Твой организм, основные части тела.	1	1	0
3.2	Осанка человека	2	0.5	1.5
3.3	Закаливание организма	2	0.5	1.5
3.4	Дыхательная гимнастика	4	1	3
IV.	Физические упражнения и физические качества	7	1	6
4.1	Что такое физические упражнения	1	1	0
4.2	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости	6	0	6
V.	Подвижные игры	13	3	11
5.1	Игры народов Ближнего Зарубежья	4	1	3
5.2	Игры со скакалкой	4	1	3
5.3	Игры с прыжками	5	0	5

VI.	Заключительное занятие.	3	0	3
6.1	Тестирование «Президентские состязания»	1	0	1
6.2	Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»	1	0	1
	ИТОГО:	34	9	25

## Содержание программы 2 год обучения

### I. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Повторение изученного в прошлом году.

### II. Физкультура и спорт

**2.1** Понятие спорт и физическая культура. Виды спорта. Характеристика видов спорта культивирующихся на территории Таймыра, их особенность.

**2.2** Спортивный инвентарь, для чего он нужен. Виды спорта, где нужен мяча, скакалка, обруч, лента.

### III. Наш организм и здоровье

**3.1** Скелет человека.

**3.2.** Осанка человека. Формирование осанки. Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

**Практические занятия.** Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

**3.3** Основные правила закаливания. Виды закаливания.

**Практические занятия.** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

**3.4** Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

**Практические занятия.** Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

### IV. Физические упражнения и физические качества

**4.1** Физические упражнения и физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Позвоночник – ключ к здоровью.

**4.2 Практические занятия.** Упражнения игрового стретчинга. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

## **V. Подвижные игры**

**5.1** Краткая характеристика стран в чьи игры будут играть дети.

**Игры:** «Табун», «Подними платок», «Займи место», «Колдун», «Заяц-месяц», «Иванка», «Пастух и козы», «Ястребы и ласточки», «Ударь жгутом».

**5.2** Правила поведения при работе со скакалкой. Свойства скакалки.

**Практические занятия.** Комплексы упражнений со скакалкой для всех групп мышц из разных исходных положений.

**Игры:** «Третий лишний», «Скакалочки», «Салки»,

**5.3 Практические занятия.** Эстафеты: с бегом и прыжками с преодолением препятствий; с предметами; кувырками.

**Игры:** «Воробьи», «Зайцы в огороде», «Прыгунчики-воробушки», «Волк во рву».

## **VI. Заключительное занятие.**

**6.1** Тестирование «Президентские состязания» - определение уровня двигательной активности и выносливости обучающихся (подтягивание, бег на малую и большую дистанцию, прыжок в длину, наклоны вперед из положения сидя, челночный бег)

**6.2** Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!» с элементами спортивных эстафет и подвижных игр пройденных за год

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **3 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика

I.	Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1	0
II.	Физкультура и спорт	1	1	0
2.1	Миф о Геракле и зарождение олимпийского движения	1	1	0
III.	Наш организм и здоровье	10	4	6
3.1	Осанка человека	3	1	2
3.2	Органы зрения	3	1	2
3.3	Витамины и здоровье	2	1	1
3.4	Похитители здоровья	2	1	1
IV.	Физические упражнения и физические качества	3	1	2
4.1	Равновесие	1	1	0
4.2	Упражнения для развития равновесия	2	0	2
V.	Подвижные и спортивные игры	16	3	14
5.1	Игры народов Дальнего Зарубежья	5	1	4
5.2	Спортивные игры с мячом баскетбол, пионербол	8	1	7
5.3	Шашки	3	1	3
VI.	Заключительное занятие.	3	0	3
6.1	Тестирование «Президентские состязания»	1	0	1
6.2	Шашечный турнир	1	0	1
	ИТОГО:	34	10	24

## Содержание программы 3 год обучения

### I. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Повторение изученного в прошлом году.

### II. Физкультура и спорт

**2.1** Мифология Древней Греции – подвиги Геракла. Зарождение олимпийских игр в Древней Греции. Символика Олимпиады.

### III. Наш организм и здоровье

#### 3.1 Позвоночник – ключ к здоровью

Упражнения игрового стретчинга. Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел». Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина». Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста. Комплекс «Лебединая шея». Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы. Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза. Игровые комплексы .

**3.2.** О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

**Практические занятия.** Комплексы упражнений для профилактики близорукости. **Игры:** «Внимательные глазки», «Жмурки».

**3.3** Роль витаминов в жизни человека. Понятие о витаминах и их роли в обмене веществ; сформировать представление об авитаминозах, гипо- и гипервитаминозах; познакомить со способами практического применения витаминов и содержания их в продуктах питания.

**Практическая работа:** создать и защитить проект «Витаминизация».

**3.4** История появления табака в России. Химический состав табака. Курение и хронические заболевания.

**Практическая работа:** создать и защитить проект социальной рекламы «Мы против!»

### IV. Физические упражнения и физические качества

**4.1.** Человек и равновесие. Техника безопасности при выполнении упражнений на равновесие

**4.2. Практические занятия.** Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя

положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

**Игры:** «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

## **V. Подвижные игры**

**5.1** Краткая характеристика стран в чьи игры будут играть дети.

**Игры:** «Волчонок», «Яблоко», «Путешественник», «Кольцо», «Сторож», «Черное и белое», «Кумыс», «Рикша», «Вышибай мяч», «Колодец».

### **5.2 Баскетбол.**

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

### **Пионербол.**

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Поддача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме поддачи. Командные действия. Учебная игра.

**5.3** Обучение правилам игры в шашки. Ознакомление с доской и фигурами. Расстановка фигур, движение фигур на доске. «Шашисты» (эстафета с расстановкой фигур). Игра с шашками «Чапаев».

## **VI. Заключительное занятие.**

**6.1** Тестирование «Президентские состязания» - определение уровня двигательной активности и выносливости обучающихся (подтягивание, бег на малую и большую дистанцию, прыжок в длину, наклоны вперед из положения сидя, челночный бег)

**6.2** Шашечный турнир – среди школьников и родителей.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов	
			Теория	Практика
I.	Вводное занятие. Безопасность во время занятий физкультурой и спортом	1	1	0
II.	Физкультура и спорт	1	1	0
2.1	Современные Олимпийские игры	1	1	0
III.	Наш организм и здоровье	9	3	6
3.1	Осанка человека	3	1	2
3.2	Питание и здоровье	3	1	2
3.3	Похитители здоровья	3	1	2
IV.	Физические упражнения	6	2	4
4.1	Развиваем ноги	4	1	3
4.2	Пальчиковая гимнастика	2	1	1
V.	Подвижные и спортивные игры	14	3	12
5.1	Спортивная игра с мячом: футбол	5	1	4
5.2	Спортивная игра с малым мячом: лапта	5	1	4
5.3	Шашки	4	1	4
VI.	Заключительное занятие.	3	0	3
6.1	Тестирование «Президентские состязания»	1	0	1

6.2	Спортивный праздник «Спорт - это жизнь!»	1	0	1
	ИТОГО:	34	10	24

## Содержание программы 4 год обучения

### I. Вводное занятие.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Повторение изученного в прошлом году.

### II. Физкультура и спорт

**2.1** Символы Олимпиады. Принципы и клятва Олимпийских Игр. Российские олимпийцы.

### III. Наш организм и здоровье

**3.1** Что такое осанка? Профилактика нарушений осанки.

**Практические занятия.** Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

**Игры:** «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

**3.2.** Знакомство с вредными и полезными продуктами. Культура приема пищи.

**Практическая работа:** разработать меню на неделю для школьника

**3.3** Профилактические беседы о вреде алкоголя и наркотиков для человека.

**Практическая работа:** создать и защитить проект наружной рекламы «Мы против!»

### IV. Физические упражнения и физические качества

**4.1.** О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

**Практические занятия.** Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и

увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

**Игры:** «Барaban», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

**4.2.** Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

**Практические занятия.** Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

**Игры:** «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

## **V. Подвижные игры**

**5.1** Обучение основным приемам работы на площадке в спортивной игре «футбол». Развитие двигательной активности ног. Воспитание навыков работы в коллективе. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игры с элементами футбола (ведение мяча). Выбивание и отбор мяча. Удары по мячу после ведения. Передача мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

**5.2** Обучение основным приемам работы на площадке в спортивной игре «лапта». Развитие двигательной активности ног. Техника владения мячом и битой. Ловля мяча битой. Подача мяча. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

**5.3** Правила игры в шашки. Расстановка фигур, движение фигур на доске. «Шашисты» (эстафета с расстановкой фигур). Игра с шашками «Уголки», .

## **VI. Заключительное занятие.**

**6.1** Тестирование «Президентские состязания» - определение уровня двигательной активности и выносливости обучающихся (подтягивание, бег на малую и большую дистанцию, прыжок в длину, наклоны вперед из положения сидя, челночный бег)

**6.2** Спортивный праздник «Спорт - это жизнь!», программа праздника составлена из нескольких игр и спортивных эстафет пройденных за курс данной программы, а также защите проекта «Мы здоровое поколение!».



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464291

Владелец Поляков Леонид Павлович

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024