

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для учащихся
с тяжелыми нарушениями речи «Общеобразовательная школа № 22»

Рекомендована к использованию Педагогическим советом МБОУ «ОШ № 22» Протокол от 29.08.2025 № 1.		Утверждаю Директор МБОУ «ОШ № 22» Недашковская О.М. Приказ от 01.09.2025 № _____
--	--	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»

(начальное общее образование)

Составитель:

Зуйков Ю.А., учитель физической культуры

г. Кемерово 2025

Содержание

Пояснительная записка

Содержание программы курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты программы курса внеурочной деятельности

Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» (направление – «Спортивно-оздоровительная деятельность») составлена на основе разработанных ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» и ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» методических материалов для организации еженедельных занятий спортивно-оздоровительной направленности «Движение есть жизнь!».

Нормативно-правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.04.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
 - Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
 - Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 №704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
 - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»;
 - Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (№ 372 от 18.05.2023);
 - Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Письмо МОиН РФ от 18 августа 2017 года № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 №1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования»;
- Программы развития социальной активности «Орлята России» для обучающихся начальных классов общеобразовательных школ/под редакцией А. В. Джеуса; автор- составитель: А. В. Спирина и др./ Ставрополь, 2023г.
- Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «ОШ №22».

Цель: Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

**Место и роль курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»
в адаптированной основной образовательной программе**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания

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

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

гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России, правовой и политической культуры;

патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

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

эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

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

Гражданско-патриотическое воспитание

- Знание и любовь своей малой родины, своего края, представление о Родине - России, ее территории, расположении.
- понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.
- понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.
- (первоначальные) представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.
- участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

- Уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.
- осознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинства каждого человека.
- готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.
- умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
- осознание нравственной и эстетической ценности литературы, родного языка, русского языка, проявление интереса к чтению.

Эстетическое воспитание

- Способность к восприятию и прекрасного в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявление интереса и уважения к отечественной и мировой художественной культуре.
- Проявление стремления к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Трудовое воспитание

- осознание ценности труда в жизни человека, семьи, общества.
- проявление уважения к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.
- проявление интереса к разным профессиям.

Ценности научного познания

- познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.
- владение первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Реализация рабочей программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В рабочей программе выстроена система занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия.

Часть занятий отведена «Своей игре» (игры, правила которых придуманы самими детьми).

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Практическая деятельность затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;
7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

Теоретические знания охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений.
- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа состоит из четырёх разделов, изучаемых в соответствии в 1-4 классах:

Раздел 1 - 1 класс Современные подвижные игры: ознакомление с играми, требующими командного состава. **(33 ч.)**

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (4ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
- Тема 6 Современные подвижные игры (24ч)

Раздел 2 - 2 класс Старинные подвижные игры: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. **(34 ч.)**

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
- Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
- Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

Раздел 3 - 3 класс Русские народные игры и забавы: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Тема 6 Русские народные игры и забавы (27ч)

Раздел 4 - 4 класс Русские игровые традиции: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. **(34 ч.)**

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Тема 6 Русские игровые традиции (26ч)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

2. Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3. Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

6. Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

7. Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;
- умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Тематическое планирование, 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
2.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

3.	Личная гигиена	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
4.	Профилактика травматизма	Беседа- лекторий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
5.	Нарушение осанки	Беседа, упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6.	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
7.	«Поймай рыбку»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
8.	«Цепи кованы»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
9.	Профилактика травматизма	Беседа- лекторий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
10.	«Змейка на асфальте»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
11.	«Бег с шариком»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
12.	«Нас не слышно и не видно»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
13.	«Третий лишний»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
14.	«Ворота»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
15.	«Чужая палочка»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
16.	«Белки, шишки и орехи»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846
17.	Профилактика травматизма	Беседа - лекторий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
18.	Нарушение осанки	Беседа-упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
19.	«След в след»	Прогулка на свежем воздухе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
20.	Эстафета	Спортивные развлечения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
21.	« Мишень»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
22.	«С кочки на кочку»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/

23.	«Без пары»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
24.	«Веревочка»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
25.	«Плетень»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846
26.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
27.	«Кто больше»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
28.	«Успевай, не зевай»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
29.	«День и ночь»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
30.	«Наперегонки парами»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
31.	«Ловушки-перебежки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
32.	«Вызов номеров»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
33.	Эстафета	Спортивные развлечения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846

Тематическое планирование, 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
2.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.	Личная гигиена	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
4.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622

5.	Нарушение осанки	Беседа-упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6.	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
7.	«Катание яиц»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
8.	«Чижик»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
9.	Профилактика травматизма	Беседа,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
10.	«Пустое место»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
11.	«Городки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
12.	«Пятнашки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
13.	«ВОЛКИ И ОВЦЫ»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
14.	«Намотай ленту»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
15.	«Лапта»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
16.	«Без соли соль»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846
17.	«Чет-нечет»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
18.	«Серый волк»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
19.	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
20.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
21.	Нарушение осанки	Просмотр видеоролика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
22.	«Платок»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
23.	«Кто боится колдуна?»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

				4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
24.	«Догонялки на санках»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
25.	«Лучники»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846
26.	«Волк»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
27.	«Камнепад»	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
28.	«Шаровки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
29.	«Горелки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
30.	«Штандер»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
31.	«Рыбки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
32.	«Бабки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
33.	«Казачи-разбойники»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846
34.	Эстафета	Соревнования	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846

Тематическое планирование, 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
2.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.	Личная гигиена	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
4.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622

5.	Нарушение осанки	Беседа-упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6.	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
7.	«Катание яиц»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
8.	«Чижик»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
9.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
10.	«Пустое место»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
11.	«Городки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
12.	«Пятнашки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
13.	«Волки и овцы»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
14.	«Намотай ленту»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
15.	«Лапта»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
16.	«Без соли соль»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846
17.	«Чет-нечет»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
18.	«Серый волк»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
19.	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
20.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
21.	Нарушение осанки	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
22.	«Платок»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
23.	«Кто боится колдуна?»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
24.	«Догонялки на санках»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
25.	«Лучники»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846
26.	«Волк»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
27.	«Камнепад»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
28.	«Шаровки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
29.	«Горелки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
30.	«Штандер»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
31.	«Рыбки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
32.	«Бабки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
33.	«Казачи-разбойники»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846
34.	Эстафета	Спортивные развлечения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846

Тематическое планирование, 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
2.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.	Личная гигиена	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/

4.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
5.	Нарушение осанки	Беседа-видеоурок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6.	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
7.	«Жребий»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
8.	«Волки во рву»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
9.	«Волки и овцы»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
10.	«Медведь и вожак»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
11.	«Водяной»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
12.	«Невод»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
13.	«Чехарда»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
14.	«Птицелов»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
15.	«Жмурки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
16.	Профилактика травматизма	беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846
17.	«Дуга»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
18.	«Кот и мышь»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
19.	«Ляпка»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
20.	«Заря»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
21.	«Гуси»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/start/5750189846/
22.	«Удар по веревочке»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

				start/5750189846/
23.	«Зайки»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
24.	«Прыганье со связанными ногами»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
25.	«У медведя во бору»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846
26.	«Гуси»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622
27.	«Бой петухов»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
28.	«Переездной конь»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061
29.	«Зелёная репка»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
30.	«Дударь»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
31.	«Капустка»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
32.	«Солнышко»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846/
33.	«В круги»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846
34.	«Медом или сахаром»	игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson//start/5750189846

