

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 43 Дзержинского района Волгограда» (МОУ СШ № 43)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

для 1-2 классов

**Составитель программы:
учитель физической
культуры Фролова Н.В.**

Волгоград 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (далее – программа) составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО), основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ № 43, а также рабочей программы воспитания МОУ СШ № 43.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Азбука здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 2 года. Курс включает 68 занятий: одно занятие в неделю, 34 занятия за учебный год.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Содержание программы.

1 год обучения (34 занятия)

Игры с бегом (6 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (6 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (6 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (6 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Эстафеты (4 часов).

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

Практические занятия:

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

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

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

2 год обучения (34 занятия)

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (6 часов)

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

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (6 часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Эстафеты (5 часов)

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

Практические занятия:

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

Народные игры (5 часов)

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

Практические занятия:

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

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения	Форма проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Доминирующее направление воспитания
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	сентябрь	Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	Культура ЗОЖ
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	Физическое
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	Физическое
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	Физическое
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	октябрь	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	Физическое
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	Физическое
7	История возникновения игр с мячом.	1		Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	Культура ЗОЖ

8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	Физическое
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	ноябрь	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	Физическое
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Физическое
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Физическое
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	декабрь	Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Культура ЗОЖ
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Физическое
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	Физическое
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	Физическое
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	январь	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	Физическое

17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1		Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Культура ЗОЖ
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Физическое
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	февраль	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Физическое
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Культура ЗОЖ
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршрутировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Физическое
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	март	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Культура ЗОЖ
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Физическое
24	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Физическое
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Физическое

26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1		Теоретическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Культура ЗОЖ
27	Беговая эстафеты.	1	апрель	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Физическое
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Физическое
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Физическое
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1		Теоретическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Физическое
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	май	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Физическое
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Физическое
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/	Физическое
34	Разучивание народных игр. Игра " Чехарда ".	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/	Физическое
	Всего часов по программе	34				

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения	Форма проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Доминирующее направление воспитания
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	сентябрь	Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Культура ЗОЖ
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Физическое
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Физическое
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Физическое
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1	октябрь	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Физическое
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1		Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Физическое
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Культура ЗОЖ

8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Физическое
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	ноябрь	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Физическое
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Физическое
11	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1		Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Физическое
12	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1	декабрь	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Культура ЗОЖ
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Физическое
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Физическое
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Физическое
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	январь	Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Физическое
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Культура ЗОЖ
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Физическое
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	февраль	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Физическое

20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Культура ЗОЖ
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Физическое
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	март	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Культура ЗОЖ
23	Игра «Санные поезда».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Физическое
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Физическое
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1		Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	Физическое
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	Культура ЗОЖ
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	апрель	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	Физическое
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	Физическое
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	Физическое
30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1		Теоретическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	Физическое
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	май	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	Физическое

32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Физическое
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Физическое
34	Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».	1		Практическое занятие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Физическое
	Всего часов по программе	34				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955726

Владелец Стрепетов Алексей Геннадиевич

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026