

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13 г. Лениногорска» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол №1 заседания методического объединения учителей эстетического цикла МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» от 18 августа 2025 года  / Сергеева А.В. подпись руководителя МО Ф.И.О.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ  Шайдуллина Р.Г. подпись Ф.И.О. «27» августа 2025 г.	Руководитель МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ  / Павлов Т.В. подпись Ф.И.О. Приказ № 108-ОД от «28» августа 2025 г. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»
(спортивно - оздоровительное направление)
1-4 класс

Период освоения рабочей программы: 4 года;

Авторы - составители:

- Учитель начальных классов I квалификационной категории Абдиева В.
- Учитель начальных классов высшей квалификационной категории Бадгутдинова А.К.
- Учитель начальных классов I квалификационной категории Киямова С.Н.
- Учитель начальных классов I квалификационной категории Копанева Е.П.

I. Пояснительная записка

Программа «Быстрее, выше, сильнее» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа «Быстрее, выше, сильнее» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 - 4 классах и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (06.10.2009г. № 373).

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

Актуальность программы и назначение программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные - значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее» направлена на поддержание и сохранение здоровья младших школьников. Проводится с целью организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Включает в себя, как теоретическую - изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части - организация подвижных игр. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цели и задачи программы

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм и к проявлению здорового образа жизни.

Программа направлена на: - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, - расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основопологающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности,
- учет специфики двигательных занятий,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,
- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,
- разнообразная физическая деятельность учащихся,
- преемственность урочных и внеурочных работ.

Форма организации деятельности в основном - коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности;

оздоровительные силы природы; гигиенические факторы. Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности - ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма - идентификация себя с Россией, её культурой.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - активное использование спортивной площадки
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
 - организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
 - организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником

II. Описание места учебного курса в учебном плане

Программа рассчитана на 168 часов для учащихся 1-4 классов. В 1 классе занятия по спортивно-оздоровительному направлению во внеурочной деятельности проводятся в виде динамической паузы. Программа реализуется в течение 66 часов (2 часа в неделю). Во 2 - 4 классах на курс «Быстрее, выше, сильнее» отведено 102 часа - по 34 часа в год (1 час в неделю).

Режим и место проведения занятий:

Динамическая пауза проводится во время учебных занятий в первой половине дня. Занятия секции «Быстрее, выше, сильнее» проводятся во второй половине дня, во внеурочное время, возможно проведение занятий в выходные и каникулярные дни.

Мероприятия могут проходить как поэтапно, так и по несколько часов в один день (в каникулярные и выходные дни). Время занятий - 40 минут во 2 - 4 классах.

Место проведения - спортивный зал, пришкольная спортивная площадка. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

III. Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом практической деятельности по программе «Быстрее, выше сильнее» можно считать следующие критерии:

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Среди учащихся начальных классов нет курящих детей. Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей Спортивные праздники с привлечением родителей

Результатом занятий курса «Быстрее, выше, сильнее» является освоение учащимися основ физической деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Результаты третьего уровня: достигаются во взаимодействии с социальными субъектами - регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры; участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;
- понимания значения занятий для укрепления здоровья;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

- о нравственных нормах, социально справедливости и свободе;*
- *эстетических потребностей, ценностей и чувств;*
 - *этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *понимать цель выполняемых действий;*
 - *адекватно оценивать правильность выполнения заданий;*
 - *самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств; использовать подвижные игры во время прогулки.*
- #### **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *различать, группировать подвижные и спортивные игры;*
- *группировать народные игры по национальной принадлежности.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятого;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;*
- *рассказывать о влиянии спорта на организм человека;*
- *высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;*
- *договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;*
- *быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;*
- *следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.*

Предметные результаты Обучающиеся

научатся:

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), ⁷о ее позитивном влиянии на развитие человека

*(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
-навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной
физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты,
выносливости, координации, гибкости).*

По окончании курса «Быстрее, выше, сильнее» учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя; -соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

IV. Содержание курса внеурочной деятельности

1 раздел «Подвижные игры» 65 часов.

1 класс

Подвижные игры – 20 часов.

- 1.1.** Ловишка(2 ч)
- 1.2.** Салки (2 ч)
- 1.3.** К своим флажкам(2 ч)
- 1.4.** Жмурки (2 ч)
- 1.5.** Совушка(1 ч)
- 1.6.** Воробьи и кошка(1 ч)
- 1.7.** Успей выбежать(1 ч)
- 1.8.** Не попадись(1 ч)
- 1.9.** Кого позвали, тот и ловит(1 ч)
- 1.10.** Будь ловким(2 ч)
- 1.11.** Хитрая лиса(2 ч)
- 1.12.** Медведи и пчелы (2 ч)
- 1.13.** Охотники и утки(1 ч)

2 класс

Подвижные игры – 15 часов.

- 1.14. Колдун(2 ч)
- 1.15. Два медведя(2 ч)
- 1.16. Совушка(2 ч)
- 1.17. Ручеек(2 ч)
- 1.18. Гуси-лебеди(1 ч)
- 1.19. Космонавты (2 ч)
- 1.20. Перебежки(2 ч)
- 1.21. Сбей городок(2 ч)

3 класс Подвижные игры – 15 часов.

- 1.22. Охотники и утки(2 ч)
- 1.23. Рыбаки и рыбки(2 ч)
- 1.24. Тише едешь- дальше будешь(2 ч)
- 1.25. Запрещенное движение (2 ч)
- 1.26. Ручеек(1 ч)
- 1.27. Гонка мячей(2 ч)
- Подвижная цель(2 ч)
- 1.28. Передал – садись!(2 ч)

4 класс Подвижные игры – 15 часов.

- 1.29. Поезд(2 ч)
- 1.30. Альпинисты(1 ч)
- 1.31. Копна – тропинка – кочки(2 ч)
- 1.32. Запрещённое движение(2 ч)
- 1.33. Знак качества(1 ч)
- 1.34. Быстрая лиса(2 ч)
- 1.35. День и ночь(1 ч)
- 1.36. Не задень(2 ч)
- 1.37. По местам!(1 ч)
- 1.38. Ручеёк(1 ч)

2 раздел

Спортивные игры – 20 часов.

1класс- 5часов

- а. Спортивные игры с элементами футбола(2ч)

2.2. Спортивные игры с элементами баскетбола(2ч)

2.3. Пионербол (1ч)

2 класс- 5часов

2.4. Футбол (1 ч)

2.5. Пионербол (2 ч)

2.6. Баскетбол (2 ч)

3 класс-5часов

- 2.7. Футбол (1 ч)
- 2.8. Пионербол (2 ч)
- 2.9. Баскетбол (2 ч)
- 4 класс-5часов**
- 2.10. Волейбол (2 ч)
- 2.11. Футбол (1 ч)
- 2.12. Баскетбол (2 ч)

3 раздел

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов. 1 класс-4часа

- 3.1. Гимнастические упражнения(2 ч)
- 3.2. Акробатические упражнения(2 ч)
- 2 класс-4часа**
- 3.3. Гимнастическая комбинация(2 ч)
- 3.4. Акробатические упражнения(2 ч)
- 3 класс-4часа**
- 3.5. Акробатические комбинации(2 ч)
- 3.6. Эстафеты с гимнастическими комбинациями(2 ч)
- 4 класс-4часа**
- 3.7. Эстафеты с акробатическими комбинациями(4 ч)

4 раздел

Лёгкая атлетика – 34 часа. 1класс-4часа

- 4.1. Прыжки(2 ч)
- 4.2. Метание(1ч)
- 4.3. Эстафеты с различными видами бега(1ч)
- 2 класс-10часов**
- 4.4. Бег(5 ч)
- 4.5. Прыжки(4ч)
- 4.6. Метание(1ч)
- 3 класс-10часов**
- 4.7. Метание и броски(2 ч)
- 4.8. Эстафеты с прыжками(4 ч)
- 4.9. Эстафеты с различными видами бега(4 ч)
- 4 класс-10часов**
- 4.10. Эстафеты с бросками мяча(2 ч)
- 4.11. Эстафеты с прыжками(4 ч)
- 4.12. Эстафеты с различными видами бега(4 ч)

**V. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
1 класс**

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	20	
2	Спортивные игры	5	
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	https://gimnastika.su/dlya-detey/gimnastika-v-1-klasse-2
4	Лёгкая атлетика	4	https://videouroki.net/razrabotki/ur-ok-fizichieskoi-kul-tury-lieghkaia-atlietika-khod-ba-i-biegh-estafiety-i-ighry.html
		33	

2 класс

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	15	
2	Спортивные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/191716/
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	
4	Лёгкая атлетика	10	
		34	

3 класс

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	15	

2	Спортивные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	
4	Лёгкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
		34	

4 класс

№ раздела	Раздел (модули), темы	Количество часов	ЦОР
1	Подвижные игры	15	
2	Спортивные игры	5	https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-klasse-na-temu-voleybol-3951764.html
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
4	Лёгкая атлетика	10	
		34	

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час	
	1 класс.		
	Подвижные игры	20	
1-2	Игра «Ловишка»	2	
3-4	Игра «Салки»	2	
5-6	Игра «К своим флажкам»	2	
7-8	Игра «Жмурки»	2	
9	Игра «Совушка»	1	
10	Игра «Воробьи и кошка»	1	
11	Игра «Успей выбежать»	1	
12	Игра «Не попадись»	1	
13	Игра «Кого позвали, тот и ловит»	1	
14-15	Игра «Будь ловким»	2	
16-17	Игра «Хитрая лиса»	2	
18-19	Игра «Медведи и пчелы»	2	
20	Игра «Охотники и утки»	1	
	Спортивные игры	5	
21-22	Спортивные игры с элементами футбола	2	
23-24	Спортивные игры с элементами баскетбола	2	
25	Пионербол	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	4	
26-27	Гимнастические упражнения	2	
28-29	Акробатические упражнения	2	
	Легкая атлетика	4	
30-31	Прыжки	2	
32	Метание	1	
33	Эстафеты с различными видами бега	1	
	Итого:	33	

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час	
	2 класс.		
	Подвижные игры	15	
1-2	Игра «Колдун»	2	
3-4	Игра «Два медведя»	2	
5-6	Игра «Совушка»	2	
7-8	Игра «Ручеек»	2	
9	Игра «Гуси - Лебеди»	1	
10-11	Игра «Космонавты»	2	
12-13	Игра «Перебежки»	2	
14-15	Игра «Сбей городок»	2	
	Спортивные игры	5	
16-17	Футбол	2	
18-19	Баскетбол	2	
20	Пионербол	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	4	
21-22	Гимнастические упражнения	2	
23-24	Акробатические упражнения	2	
	Легкая атлетика	10	
	<i>Бег</i>	3	
25	Беговая подготовка	1	
26	Упражнения для укрепления мышц стопы	1	
27	Равномерный бег	1	
	<i>Прыжки</i>	4	
28-29	Прыжки в длину	2	
30-31	Прыжки в высоту	2	
32	Метание мяча	1	
33-34	Эстафеты с различными видами бега	2	
	Итого:	34	

№ урока	СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час	
	3 класс.		
	Подвижные игры	15	
1-2	Игра «Охотники и утки»	2	
3-4	Игра «Рыбаки и рыбки»	2	
5-6	Игра «Тише едешь - дальше будешь»	2	
7-8	Игра «Запрещенное движение»	2	
9	Игра «Ручеек»	1	
10-11	Игра «Гонка мячей»	2	
12-13	Игра «Подвижная цель»	2	
14-15	Игра «Передал- садись!»	2	
	Спортивные игры	5	
16-17	Футбол	1	
18-19	Пионербол	2	
20	Баскетбол	2	
	Гимнастика с элементами акробатики	4	
21-22	Акробатическая комбинация	2	
23-24	Эстафеты с гимнастическими комбинациями	2	
	Легкая атлетика	10	
25	Метание мяча	1	
26	Броски мяча в цель	1	
27	Эстафеты с элементами прыжков в длину.	2	
28-29	Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2	
30-31	Эстафеты с бегом до 10м.	1	
32	Эстафеты с бегом до 20м.	1	
33-34	Круговая эстафета	2	
	Итого:	34	

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Примечание
	4 класс		
	Подвижные игры	15 ч	
1 - 2.	Игра «Поезд»	2	
3 .	Игра «Альпинисты»	1	
4-5.	Игра «Копна-тропинка-кочка»	2	
6-7.	Игра «Запрещенное движение»	2	
8.	Игра «Знак качества»	1	
9-10.	Игра «Быстрая лиса»	2	
11.	Игра «День и ночь»	1	
12-13.	Игра «Не задень»	2	
14.	Игра «По местам».	1	
15.	Игра «Ручеек».	1	
	Спортивные игры	5	
16.	Футбол	1	
17-18.	Волейбол	2	
19-20.	Баскетбол	2	
	Гимнастика с элементами акробатики	4	
21-22.	Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2	
23-24.	Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2	
	Легкая атлетика	10	
25.	Эстафеты с метанием мяча.	1	
26.	Эстафеты с бросками мяча в цель.	1	
27-28.	Эстафеты с элементами прыжков в длину.	2	
29-30.	Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2	
31.	Эстафеты с бегом до 10м.	1	
32.	Эстафеты с бегом до 20м.	1	
33-34.	Круговая эстафета	2	
	Итого	34	

VI. Список используемой литературы и Интернет ресурсов

1. А.П. Матвеев. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 2017 г.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.

Интернет-источники

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/>
 - Учительский портал // Режим доступа:
 - Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n.ru/communities.aspx>
 - Pedsovet.Su// Режим доступа:<http://pedsovet.su>
 - Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
 - Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
 - Открытый класс, физическая культура //<http://pedsovet.su/load/98>
 - Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru>
- Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека
<http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965>