

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов
№62 им. А. Я. Опарина» города Кирова

Приложение к основной
общеобразовательной программе
(ООП ООО)

Программа курса внеурочной деятельности **«Народные игры»**

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)

Срок освоения программы: 5 класс (1 год)

Киров 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «народные игры» разработана на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. N 287 (далее – ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной программе воспитания.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания и программой воспитания школы

Внеурочная деятельность в МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования системы ценностей, создание условий для развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время. Внеурочная деятельность направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Целевым приоритетом воспитательной работы МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. В рамках данного курса внеурочной деятельности его достижение реализуется через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагога общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

Воспитывающий потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через подбор воспитывающего содержания материала, в основе которого лежат базовые национальные ценности: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, труд и творчество, наука, традиционные российские религии, искусство. Курс направлен на развитие навыков планирования своей деятельности, самостоятельного оценивания эффективности и результативности работы, использования собственных умений для решения практических задач и достижения желаемого результата.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Личностные универсальные учебные действия:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- осознание ценности самостоятельности и инициативы;
- проявление интереса к способам познания;
- установка на активное участие в решении практических задач, осознание важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах.
- готовность к действиям в условиях неопределенности, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- осознание необходимости в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие.
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

2. Метапредметные универсальные учебные

1.1. Познавательные:

- владеть базовыми логическими операциями: сопоставления и сравнения; группировки, систематизации и классификации; анализа, синтеза, обобщения; выделения главного;
- владеть приемами описания и рассуждения, в т.ч. с помощью схем и знаково-символических средств;
- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации,
- устанавливать основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

1.2. Регулятивные:

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого.

1.3. Коммуникативные:

- выразить себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;
- публично представлять результаты решения задачи, выполненного опыта;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

Формы проведения занятий

1. Соревнования
2. Эстафеты
3. Игра
4. Праздник

Содержание курса

В соответствии с «Программой воспитания» МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова **целевыми ориентирами результатов воспитания данного курса на уровне ООО** являются

✓ Гражданское воспитание:

знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;

проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;

проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;

выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;

принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

✓ Патриотическое воспитание:

сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;

проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;

проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;

знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;

принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

✓ Духовно-нравственное воспитание:

знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности);

выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;

выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;

сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;

проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;

проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

✓ Эстетическое воспитание:

выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;

проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;

сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;

ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

✓ Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;

выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);

проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;

умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;

способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

✓ Трудовое воспитание:

уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;

проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;

сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;

участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

✓ Экологическое воспитание:

понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества;

сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе;

ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

✓ Ценности научного познания:

выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;

ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);

демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа в 5 классах.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Введение (1ч.)

Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств (9 ч.)

Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, лёгкой атлетике, спортивных игр. (7 ч.)

Зимние виды игр. Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки. (9 ч.)

Русские народные подвижные игры – эстафеты. (8 ч.).

Народные игры поделены по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёт её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору" и их различные варианты. С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Встречный бой", а также различные их варианты. С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Ловишка", "Лапта", и др. К таким играм можно отнести игры с элементами футбола, баскетбола, легкой атлетики (игры испытания): «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча», «Салки с ведением футбольного мяча», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Мяч в кольцо», «Быстрые передачи», «Защита булав», «Метко в цель», «Пробей стену», «От щита и в поле», «Мяч в корзину», «Меткий футболист», «С мячами в руках», «Пробеги с короткой скакалкой», и другие игры. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната», «Гладиаторы», «Бой петухов», «Бой на переправе», «Защита укреплений», «Защити партнера», «Захвати ногу соперника», «Сохрани равновесие «Круглая спина», «Перетягивание через черту», «Третий лишний с сопротивлением», «Борьба всадников», «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», «Два лагеря», «Защита укреплений» и другие. Эстафеты: «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «Челночный бег», «Переправа в обручах», «Эстафета по кругу», «Встречная эстафета», «Комбинированная эстафета», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета со скакалкой», «Срочный пакет», «эстафеты с лазанием, перелазанием», «Эстафеты с преодолением препятствий», «Эстафеты с ведением баскетбольного мяча», «Эстафеты с передачей баскетбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)», «Эстафеты с ведением футбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей футбольного мяча

(комплексная эстафета)», то же самое, но с клюшкой, «Эстафета с переноской груза», «Эстафета толкачей», «Эстафеты с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.), «Эстафеты с гимнастическими элементами», «Под скакалкой на месте», «Эстафеты с чехардой», «Эстафета тачек», «С двумя мячами на встречу». Подвижные игры: «Пионербол», «Лапта», «Круговая лапта», «Пионерская лапта», «Лапта с препятствиями», «Тройная лапта», «Перестрелка», «Снайпер», «Захвати знамя», «Проведи мяч на свою площадку», «Баскетбол надувным мячом», «Перебежка с вырубкой», «По наземной мишени», «Пушкари», «Двенадцать палочек», «Охраняй капитана», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать», «салки», и другие игры. Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Бои на бревне" и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство

Тематический план

С учетом программы воспитания школы воспитание на занятиях данного курса внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения.

Тема, количество часов	Содержание	Виды деятельности	Форма
5 класс			
Введение 1ч.	Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм	Познавательная, групповая, ролевая, исследовательская.	Соревнования Эстафеты Игра Праздник
Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств 9 ч.	Игровые упражнения с бегом, прыжками. Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием. Игры на внимание. «Ловишка» «Охотники и сторож», По кочкам и пенечкам». Игровые упражнения с прыжками через скакалку. Игра «Классики». «Волк во рву» Игровые упражнения с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Разучивание игр «Два мороза»,	Познавательная, групповая, ролевая, исследовательская.	Соревнования Эстафеты Игра

	<p>«Конники-спортсмены».</p> <p>Игровые упражнения с метанием мяча по движущим целям. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору», 2 день и ночь</p> <p>Игровые упражнения с бегом, прыжками с преодолением малых препятствий.</p> <p>Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки</p> <p>Игровые упражнения в сочетании с бегом и прыжками, бегом и метании, прыжками и метанием. Игры «Охотники и утку». «Кто дальше» «Брось-поймай</p> <p>Игровые упражнения с элементами прыжков</p> <p>Разучивание игры «Лягушки на болоте», «Котел</p> <p>Игровые упражнения с прыжками, бегом, отягощением. Разучивание игры «Совушка»».</p> <p>Перетягивание каната.</p>		
<p>Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, лёгкой атлетике, спортивных игр.</p> <p>7 ч.</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Эстафета с переноской предметов.</p> <p>Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».</p> <p>Игровые упражнения с передачей предметов</p> <p>Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через ров?»</p> <p>Игровые упражнения с элементами прыжков., бега.</p> <p>Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «По коскам и пенечкам</p> <p>Игровые упражнения с применением различных исходных положений «Невод», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Гусеница»</p> <p>Игровые упражнения с гимнастической скакалкой.</p> <p>Подвижные игры: «Кто дольше не собьётся», «Удочка». «Рыбак и рыбка»</p>	<p>Познавательная, групповая, ролевая, исследовательская.</p>	<p>Соревнования Эстафеты Игра Праздник</p>

	<p>Игровые упражнения с метанием мяча в вертикальную и горизонтальную цели. На месте и в движении.</p> <p>Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее</p> <p>Игровые упражнения с большим мячом Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка».</p>		
<p>Зимние виды игр.</p> <p>Русские народные подвижные игры с элементами лыжной подготовки.</p> <p>9 ч.</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях в зимний период.</p> <p>Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах без палок. Игра «Быстро и точно».</p> <p>Игровые упражнения на санках. Катание на санках Разучивание игр: «Гонки санок» «Попади в цель».</p> <p>Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах. Игры «Быстрые упряжки», «Кто дальше».</p> <p>Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах с палками.</p> <p>Катание на лыжах. Игровые упражнения с палками на подъемах на склон. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»</p> <p>Катание на лыжах и санках со склонов различной крутизны. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»</p> <p>Эстафета на лыжах. Снежки, катание на санках с ледяных горок. «Городки»</p> <p>Игровые упражнения: с метание снежков по движущейся цели, катание на санках с ледяных горок,</p> <p>Игровые упражнения с применением лыжных ходов</p> <p>Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»</p> <p>Зимние забавы. Игры на свежем воздухе: «Городки», «Клуб ледяных построек», «Попади в ворота</p>	<p>Познавательная, групповая, ролевая, исследовательская.</p>	<p>Соревнования</p> <p>Эстафеты</p> <p>Игра</p> <p>Праздник</p>
<p>Русские народные подвижные</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Игровые упражнения с метанием мяча</p>	<p>Познавательная, групповая, ролевая,</p>	<p>Соревнования</p> <p>Эстафеты</p> <p>Игра</p>

<p>игры – эстафеты. 8 ч.</p>	<p>«Метко в цель», «Брось-поймай» «Выстрел в небо». Игровые упражнения с передачей предметов. «Мяч соседу», «Передал - садись», «Гуси- лебеди» Игровые упражнения с большим мячом. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Игровые упражнения на точность броска в цель. « Успей поймать», «Снайпер», «Метко в цель». Игровые упражнения с мячом «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». . Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Игровые упражнения на сопротивление. Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». «У медведя во бору», «Совушка». Игровые упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без предметов.</p>	<p>исследовательская.</p>	<p>Праздник</p>
----------------------------------	--	---------------------------	-----------------

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм	1
2	Игровые упражнения с бегом, прыжками	1
3	Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием. Игры на внимание.	1
4	Игровые упражнения с прыжками через скакалку	1
5	Игровые упражнения с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
6	Игровые упражнения с метанием мяча по движущим целям.	1
7	Игровые упражнения с бегом, прыжками с преодолением малых препятствий	1
8	Игровые упражнения в сочетании с бегом и прыжками, бегом и метанием, прыжками и метанием.	1
9	Игровые упражнения с элементами прыжков	1
10	Игровые упражнения с прыжками, бегом, отягощением.	1
11	Эстафета с переноской предметов	1
12	Игровые упражнения с передачей предметов	1

13	Игровые упражнения с элементами прыжков, бега.	1
14	Игровые упражнения с применением различных исходных положений	1
15	Игровые упражнения с гимнастической скакалкой.	1
16	Игровые упражнения с метанием мяча в вертикальную и горизонтальную цели	1
17	Игровые упражнения с большим мячом	1
18	Правила техники безопасности на занятиях в зимний период. Катание на лыжах	1
19	Игровые упражнения на санках.	1
20	Игровые упражнения на лыжах.	1
21	Катание на лыжах. Игровые упражнения на лыжах с палками.	1
22	Игровые упражнения с палками на подъёмах на склон.	1
23	Катание на лыжах и санках со склонов различной крутизны	1
24	Эстафета на лыжах.	1
25	Игровые упражнения: с метание снежков по движущейся цели	1
26	Игровые упражнения с применением лыжных ходов	1
27	Игровые упражнения с метанием мяча	1
28	Игровые упражнения с передачей предметов	1
29	Игровые упражнения с большим мячом.	1
30	Игровые упражнения на точность броска в цель.	1
31	Игровые упражнения с мячом	1
32	Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом.	1
33	Игровые упражнения на сопротивление	1
34	Игровые упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без предметов.	1

Ресурсное обеспечение курса

1. Кананчук Л.А. и др. Народные игры (электронная версия)
2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры (электронная версия)
3. <http://www.booksite.ru/fulltext/pan/kee/viv/an>