

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Калмыкия**

**Управление образования Администрации города Элисты**

**МБОУ "Калмыцкая этнокультурная гимназия имени Зая-Пандиты"**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Тюрбеева Э.В.

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Немгирова Б.К.

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Лиджиева Е.С.

Приказ № 625  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**

для обучающихся 5-9 классов

Элиста, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Движение есть жизнь» для 5-9 классов составлена на основе ФГОС ООО и следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (статья 75)
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом Российской Федерации 03.04.2012 г.
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599.
4. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008.
5. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14.». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41.
6. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р.
7. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Движение есть жизнь» составлена на 1 год и рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю в каждом классе.

Программный материал внеурочной деятельности состоит из следующих разделов: теоретический материал, практические занятия (общая физическая подготовка, русская лапта, бессюжетные игры, игры-забавы, зимние игры, эстафетные игры, военно-спортивные игры, игры по выбору детей.



## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Теоретический материал

Основы истории развития физической культуры; правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия; историю развития данных видов в России и в мире; правила судейства в изучаемых подвижных играх; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития; индивидуальные способы контроля; правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий, профилактику травматизма.

### Практические занятия

Общая физическая подготовка (*в течении урока*)

Занятия ОФП направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как:

Сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°, прижавшись ровной спиной к стене).

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (*на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног*).

поднимание туловища из положения лежа на животе (*на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног*)

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (*лопатки сведены, руки в стороны*) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (*на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног*).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (*одновременно укрепляет поясничные мышцы спины*).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе.

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание,

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх,

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т. е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее



многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

упражнения со скакалкой

«Альчики» (30 часов)

5 класс. I. Теоретический материал.

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение.

Особенности инвентаря.

Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.

II. Практические занятия.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, сгибание рук в упоре лежа).

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и



левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку, прыжки вверх с доставанием предметов.

Игры с мячом, сбегаи, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

Специальная подготовка.

Специальные упражнения имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Приседания на одной двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Основы техники и тактики игры.

Работа с теннисным мячом индивидуальная, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

#### 6-7 классы. I. Теоретический материал.

Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (*этапы развития игры в стране, ее популярность*). Правила игры.

Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии.

#### II. Практические занятия.

##### 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

В данном и на следующих этапах обучения, применяются те же упражнения, игры и эстафеты, что и в 4-5 классах, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин., имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме "треугольник" (на количество повторений за 30 сек., имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек., прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (*на количество повторений за 30 сек.*).

##### 2. Основы техники и тактики игры.

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.



Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

8 – 9 классы. I. Теоретический материал.

Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в бадминтоне, практические навыки оказания первой помощи

Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по бадминтону. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

II. Практические занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин, имитация ударов справа и слева с отягощением (*утяжеленной ракеткой*) на количество повторений за 2 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне (*на количество повторений за 2 мин*). Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (*на количество повторений за 1 мин.*). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Основы техники и тактики игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Бессюжетные игры (18 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (*мяч, шар, скакалка*). Использование простых движений: бег, ловля, прятание.

Игры-забавы (30 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (*бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами*).

Зимние игры (14 часа)



Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Проводятся в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем так и без него. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

#### Эстафетные игры (25 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей соревнуются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т. д. Наряду с этим у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

#### Военно-спортивные игры (10 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Военно-спортивной игре присущи основные черты любой игры ребят: познавательный характер и разнообразие игровых мотивов, целей, активности действий, высокая эмоциональность, жизнерадостность. Но вместе с тем военно-спортивная игра имеет свои характерные признаки и особенности. К ним следует, прежде всего, отнести:

- наличие элементов героики и боевой романтики;
- ярко выраженную военно-прикладную направленность знаний и действий в игре;
- возможность широко применять в процессе игр компасы, бинокли, топографические карты, схемы, разнообразные средства сигнализации, макеты оружия (орудий, ракет, пулеметов, автоматов, пистолетов и др., учебное оружие, противогазы, имитационные средства (холостые патроны, взрывпакеты, дымовые шашки и гранаты, сигнальные ракеты и др.);



-в военно-спортивной игре деятельностью коллектива или отдельных ребят руководит командир, он отдает приказы подчиненным, ставит перед ними задачи, планирует и организует их выполнение. Сильное влияние оказывает приказ как общеобразовательное требование, которое беспрекословно должен выполнять каждый участник игр;

-разнообразные упражнения, применяемые в игре (в ходьбе, беге, прыжках, метании, наблюдательности, следопытстве и ориентировании, первой помощи, навыках походной жизни, строевых упражнениях и пр.) являются по духу спортивными, проводятся обычно в соревновательной форме, что особенно привлекает ребят.

Игры по выбору детей (24 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие

умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (*нестандартных*) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (*технику*) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариантах.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «*Подвижные игры*» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- демонстрировать двигательные умения и навыки.

#### Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятий	часы	часы	часы	часы	часы	всего
		5 класс	6 класс	7класс	8 класс	9 класс	
1	Теоретический материал	1	1	1	1	1	5
2	Практические занятия	1	1	1	1	1	5
2.1	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	5
2.2	Альчики	6	6	6	6	6	30
2.3	Бессюжетные игры	6	6	6	-	-	18
2.4	Игры-забавы	4	4	4	6	6	30
2.5	Зимние игры	4	4	2	4		14
2.6	Эстафетные игры	5	5	5	5	5	25
2.7	Военно-спортивные игры	-	-	2	4	4	10
2.8	Игры по выбору детей	6	6	6	6	6	24
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№	Тема	Часы	Национально-региональный компонент
1	Теоретический материал	1	
2	Практические занятия	1	
3	Общая физическая подготовка	1	
4	Игры по желанию детей	1	
5	Альчики	1	
6	Повторяй за мной.	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
7	Достань городок	1	
8	Воробьи и вороны	1	
9	Переправа	1	
10	Землемеры.	1	
11	Игры по желанию детей	1	
12	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира М
13	Твистер	1	
14	Неуловимый шнур	1	
15	Сбей мячик	1	
16	Игры по желанию детей	1	
17	Меткий футболист.	1	
18	Игры по желанию детей	1	
19	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
20	Лабиринт	1	
21	Палочку в снег	1	
22	Быстрые и меткие.	1	
23	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
25	Игры по желанию детей.	1	
26	Салки с обручем	1	
27	Отнеси мяч ногами	1	
28	Игры по желанию детей	1	
29	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
30	Меткий стрелок.	1	
31	Ловкие и быстрые	1	
32	Альчики.	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
33	Наблюдатели.	1	
34	Поиски флага	1	



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
6 КЛАСС**

№	Тема	Часы	Национально-региональный компонент
1	Теоретический материал	1	
2	Практические занятия	1	
3	Общая физическая подготовка	1	
4	Игры по желанию детей	1	
5	Чешская прыгалка	1	
6	Повторяй за мной	1	
7	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
8	Игры по желанию детей	1	
9	Ловишки - перебежки	1	
10	Белые медведи	1	
11	Землемеры	1	
12	Твистер	1	
13	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
14	Игры по желанию детей	1	
15	Неуловимый шнур	1	
16	«Цаһан бодма хайлһн»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
17	Лабиринт	1	
18	Игры по желанию детей	1	
19	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
20	Палочку в снег	1	
21	Булгад наадлһн (прятки)	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
22	Барон Мюнхаузен	1	
23	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
25	Игры по желанию детей.	1	
26	Салки с обручем	1	
27	«Хөөч»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
28	Игры по желанию детей	1	
29	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
30	Смена мячей	1	
31	Точный расчет	1	
32	Альчики.	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
33	«Кениг татж авх?»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
34	«Мөңгн бүс» (серебряный пояс)	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС**

№	Тема	Часы	Национально-региональный компонент
1	Теоретический материал	1	
2	Практические занятия	1	
3	Общая физическая подготовка	1	
4	Игры по желанию детей	1	
5	Коллективная скалка	1	
6	Алфавит	1	
7	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
8	Игры по желанию детей	1	
9	Охотник с гердыгой	1	
10	Веселый бег	1	
11	Бултджи надха	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
12	Проворные мотальщики	1	
13	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
14	Игры по желанию детей	1	
15	Точные броски	1	
16	Долан ходжгр, нег тюджгюр	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
17	Твистер	1	
18	Игры по желанию детей	1	
19	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
20	Равновесие	1	
21	Ноолдан	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
22	Палочку в снег	1	
23	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
25	Игры по желанию детей.	1	
26	Салки с обручем	1	
27	На санках с пересадкой	1	
28	Игры по желанию детей	1	
29	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
30	Мышеловка	1	
31	Бег пингвинов	1	
32	Альчики.	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
33	Мышеловка	1	
34	Полоса препятствий	1	



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС**

№	Тема	Часы	Национально-региональный компонент
1	Теоретический материал	1	
2	Практические занятия	1	
3	Общая физическая подготовка	1	
4	Игры по желанию детей	1	
5	Тачка	1	
6	Трудный прыжок	1	
7	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
8	Игры по желанию детей	1	
9	«Хөөч»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
10	Подвижная цель	1	
11	«Цаһан бодма хайлһн»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
12	«Охотник с герлыгой»	1	
13	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
14	Игры по желанию детей	1	
15	Ноолдан	1	
16	«Мөңги бүс» (серебряный пояс)	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
17	«Цаһан бодма хайлһн»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
18	Игры по желанию детей	1	
19	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
20	Художественная гимнастика	1	
21	Ловкий перемах	1	
22	«Кениг татж авх?»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
23	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
25	Игры по желанию детей.	1	
26	Двумя мячами через сетку	1	
27	Рапиристы	1	
28	Игры по желанию детей	1	
29	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
30	Футбольный слалом	1	
31	Полоса препятствий	1	
32	Альчики.	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
33	Поиски флага	1	
34	Переноска «Пострадавших»	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№	Тема	Часы	Национально-региональный компонент
1	Теоретический материал	1	
2	Практические занятия	1	
3	Общая физическая подготовка	1	
4	Игры по желанию детей	1	
5	«Кениг татж авх?»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
6	«Охотник с герлыгой»	1	
7	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
8	Игры по желанию детей	1	
9	«Хөөч»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
10	Бой петухов	1	
11	«Цаһан бодма хайлһн»	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
12	Полоса препятствий	1	
13	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры народов мира
14	Игры по желанию детей	1	
15	Рапиристы	1	
16	«Мөцгн бүс» (серебряный пояс)	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры разных народов
17	Двумя мячами через сетку	1	
18	Игры по желанию детей	1	
19	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры разных народов
20	Слон	1	
21	Футбольный слалом	1	
22	Ноолдан	1	
23	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры разных народов
25	Игры по желанию детей.	1	
26	Художественная гимнастика	1	
27	Коллективная скакалка	1	
28	Игры по желанию детей	1	
29	Альчики	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры разных народов
30	Твистер	1	
31	Подвижная цель	1	
32	Альчики.	1	Манжиева Е.И.: Подвижные игры разных народов
33	Поиски флага	1	
34	Переноска «Пострадавших»	1	