

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	1. Введение.	4	2	2	
1	Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья»	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	Здоровый образ жизни. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	2	1	1	Опрос, наблюдение, игра
3-11	2. Игры малой подвижности	18	2	16	
3	Игры малой подвижности, комплексы специальных упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	2	-	Опрос, наблюдение
4	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
5	Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
6	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
7	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
8	Игра «Чемпионы скакалки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
9	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
10	Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
11	Игра «Что изменилось?».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
12-22	3. Игры с бегом.	22	2	20	
12	Игры с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.	2	2	-	Опрос, наблюдение
13	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

14	Игра «Вороны и воробьи».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
15	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
16	Игра «День и ночь».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
17	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
18	Игра «Пустое место».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
19	Упражнения с предметами. Игра «Невод».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
20	Игра «Колесо».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
21	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
22	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
23-30	4. Зимние забавы.	16	2	14	
23	Подвижные игры зимой. Закаливание и его влияние на организм.	2	2	-	Опрос, наблюдение
24	Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
25	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
26-27	Игра «Санные поезда».	4	-	4	Наблюдение, учебная игра
28	Игра «На одной лыже».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
29	Игра «Езда на перекладных».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
30	Лыжная прогулка.	2	-	2	Наблюдение
31-41	5. Игры с прыжками.	22	2	20	
31	Игры с прыжками. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.	2	2	-	Опрос, наблюдение
32	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
33	Игра «Салки на одной ноге».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
34	Игра «Воробушки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

35	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
36	Игра «Кто выше».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
37	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой «Солнышко».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
38	Игра «Поймай лягушку»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
39	Игра «Прыжки с поворотом».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
40	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
41	Игра «Пингвины с мячом».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
42-51	6. Игры с мячом	20	2	18	
42	История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при играх с мячом.	2	2	-	Опрос, наблюдение
43	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
44	Игра «Передал – садись».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
45	Игра «Свечи».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
46	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
47	Игра «Сбей мяч».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
48	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
49	Игра «Скорый поезд».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
50	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
51	Игра «Не упусти мяч».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

52-62	7. Народные игры	22	2	20	
52	Народные игры – основа игровой культуры. История изучения и организации игр.	2	2	-	Опрос, наблюдение
53	Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
54	Игра «Пятнашки». «Пятнашки – ноги от земли»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
55	Игра «Чижик».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
56	Игра «Золотые ворота».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
57	Игра «Чехарда».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
58	Игра «Бегунок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
59	Игра «Веревочка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
60	Игра «Котел».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
61	Игра «Дедушка-сапожник».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
62	Праздник «Фестиваль народных игр».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
63-71	8. Игры – эстафеты.	16	2	14	
63	Знакомство с правилами проведения эстафеты. Способы деления на команды. Считалки.	2	2	-	Опрос, наблюдение
64	Эстафетный бег.	2	-	2	Наблюдение, эстафета
65	Эстафета с предметами.	2	-	2	Наблюдение, эстафета
66	Веселые старты.	2	-	2	Наблюдение, эстафета
67	Эстафеты «Бег по кочкам».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
68	«Бег сороконожек».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
69	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
70	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	2	-	2	Наблюдение, эстафета
71	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	2	-	2	Наблюдение, эстафета

72	9. Итоговое занятие	2	-	2	
72	Праздник «День здоровья».	2	-	2	Тестирование, праздник игры
	ВСЕГО	144	16	138	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	1. Введение.	4	2	2	
1	Введение в образовательную программу «Тропинки здоровья»	2	1	1	Опрос, анкетирование
2	Подвижные игры и здоровый образ жизни.	2	1	1	Игра, викторина
3-11	2. Игры малой подвижности	18	2	16	
3	Игры на развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции.	2	2	-	Опрос, наблюдение
4	Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
5	Игра «Запрещенное движение».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
6	Игра «Перемена мест».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
7	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
8	Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
9	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
10	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
11	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
12-22	3. Игры с бегом.	22	2	20	
12	Значение бега в жизни человека. Игры с бегом.	2	2	-	Опрос, наблюдение
13	Комплекс ОРУ для укрепления	2	-	2	Наблюдение,

	мышц ног. Игра «Змейка».				учебная игра
14	Игра «Челнок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
15	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
16	Игра «Филин и пташки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
17	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
18	Игра «Прерванные пятнашки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
19	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
20	Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
21	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки-выручалочки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
22	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
23-30	4. Зимние забавы.	16	2	14	
23	Зимние игры.	2	2	-	Опрос, наблюдение
24	Игра «Меткой стрелок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
25	Игра «Лепим снеговика».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
26-27	Игра «Кто дальше?» (на лыжах).	4	-	4	Наблюдение, учебная игра
28	Игра «Строим крепость».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
29	Игра «Взятие снежного городка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
30	Зимняя лыжная прогулка в лес.	2	-	2	Наблюдение
31-41	5. Игры с прыжками.	22	2	20	
31	Игры с прыжками.	2	2	-	Опрос, наблюдение
32	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
33	Игра «Дедушка-рожок».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

34	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
35	Игра «Лошадки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
36	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
37	Игра «Борьба за прыжки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
38	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
39	Игра «Кто первый?»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
40	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
41	Игра «Капканы»	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
42-49	6. Игры с мячом	16	2	14	
42	Игры с мячом.	2	2	-	Опрос, наблюдение
43	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
44	Игра «Свечи ставить».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
45	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
46	Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
47	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защитой город».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
48	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
49	Игра «Русская лапта».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
50-56	7. Игры – эстафеты.	14	2	12	
50-56	Эстафеты и их виды. Способы разделения команд на группы.	2	2	-	Опрос, наблюдение
51-52	Эстафета «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	4	-	4	Наблюдение, эстафета
53-54	Эстафета «Челночный бег»,	4	-	4	Наблюдение,

	«По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».				эстафета
55-56	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	4	-	4	Наблюдение, эстафета
57-64	8. Подвижные игры народов Поволжья	16	2	14	
57	Традиционные народные праздники.	2	2	-	Опрос, наблюдение
58	Разучивание народных игр. Игра «Горелки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
59	Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
60	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
61	Разучивание народных игр. Игра «Мишени».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
62	Разучивание народных игр. Игра «Малечина-колечина».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
63	Разучивание народных игр. Игра «Коршун».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
64	Разучивание народных игр. Игра «Бабки».	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
65-71	9. Подвижные игры народов мира	14	2	12	
65	В какие игры играют дети разных стран? Подвижные игры народов мира.	2	2	-	Опрос, наблюдение
66	Разучивание игр. «Пожарная команда (Германия), «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Найди платок!» (Австрия).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
67	Разучивание игр «Тяни за голову!» (Канада), «Лев и коза» (Афганистан), «Шарик в ладони» (Бирма).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
68	Разучивание игр «Игра в молотилку» (Йемен), «Один в круге (Венгрия).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
69	Разучивание игр «Буйволы в загоне» (Судан), «Поезд» (Ар-	2	-	2	Наблюдение, учебная игра

	гентина).				
70	Разучивание игр «Потяг» (Белоруссия), «Канатоходцы» (Узбекистан).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
71	Разучивание игр «Больная кошка» (Бразилия), «Африканские салки по кругу» (Танзания).	2	-	2	Наблюдение, учебная игра
72	10. Итоговое занятие	2	-	2	
72	Праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	-	2	Тестирование, праздник
	ВСЕГО	144	18	136	