

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ И.П. КЫТМАНОВА»

г. Енисейска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом школы
протокол
от « 29 » августа 2024 г.
№ 02-04-001

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 1
имени И.П. Кытманова г.
Енисейска
О.А. Томашевская
от « 29 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Подвижные игры»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-9 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор и составитель:
педагог дополнительного
образования
Ветрова Зоя Александровна

г. Енисейск, 2024

Содержание.

Раздел:

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, пояснительная записка

1.2 Цели и задачи программы

1.3 Содержание программы

1.4 Содержание учебного плана

1.5 Планируемые результаты

Раздел:

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы, включающий формы аттестации

2.2 Условия реализации программы

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

2.4 Методические материалы

2.5 Список литературы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ

Направленность программы – физкультурно – спортивная. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личносно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Адресат программы.

Программа разработана для детей младшего школьного возраста, 7-9 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 14 человек.

Содержание программы соответствует возрастным особенностям детей 7-9 лет.

Уровень, объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 96 часов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся: 3 раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Перерыв 5 минут;

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

обучающие

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и

навыки;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1. Учебный план

№П/П	Название раздела	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	0,5	1,5	2	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения.	1	17	18	Обобщение знаний и умений, тестирование
3	Ходьба, бег, прыжки.	1	9	10	Обобщение знаний и умений, тестирование
4.	Игры подвижные.	1	15	16	Показ, имитация, рассказ
5.	Совершенствование развивающих подвижных игр.	1	21	22	Обобщение знаний и умений, тестирование
6.	Игры, эстафеты.	1	27	28	Обобщение знаний и умений, тестирование
Итого		5,5	90,5	96	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1. Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре

Теория: знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Практика: проведение подвижных игр

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Упражнения из других видов спорта. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание – «Выбери друга», рекреационные игры.

3. Ходьба, бег, прыжки.

Теория: виды ходьбы.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Подвижные игры

4. Игры подвижные.

Теория: виды игр.

Практика: групповые игры без деления на команды. Командные игры. Игры-эстафеты. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на площадке. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения,

скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

Практика: игры на развитие координации движения, скорости, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты, внимания, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц, подвижности суставов.

6. Игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.

Практика: Игры-цеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д.

Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»

Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Старинные игры

Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»

Русские народные игры.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты.

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 1. Календарный учебный график

	2024-2025 учебный год
Начало учебного года	16.09.2024 г
Окончание учебных занятий	29.05.2025 г
Количество дней \ часов в учебном году	68 дней/ 96 часа
I полугодие	29 дней/ 24 часа
II полугодие	39 дня/ 72 часов

Таблица 2. Календарный учебный график

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Время проведения занятий	Часы в месяц
	Раздел 1.	2		
	Введение в образовательную программу. Основы знаний по физической культуре	2		
	Раздел 2.	18		
	Общеразвивающие упражнения.			
	Раздел 3.	10		
	Ходьба, бег, прыжки.			
	Раздел 4.	16		
	Игры подвижные.			
	Раздел 5.	22		
	Совершенствование развивающих подвижных игр.			
	Раздел 6.	28		
	Игры, эстафеты.			

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы:

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. **Используемое оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций; – видео-, фото-, интернет источники;

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется

независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
 - Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.3. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

Текущий – задания, которые выполняются в процессе обучения;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися

самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

Таблица 1. Уровень физической подготовленности учащихся 7-9 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00

Таблица 2. Педагогический контроль

№п\п	Тема	Вид контроля
1	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
2	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий;
3	Прыжки в длину. Подвижные игры	- проведение мониторинга заболеваемости обучающихся
4	Игры-эстафеты	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
5	Соревнования – поединки	
6	Игры на меткость. Стрельба по мишеням	Итоговый (май): - диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития;
7	Русские народные игры	- открытое занятие.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и формы обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, экскурсии, народные приметы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

2.4. Список литературы

НОРМАТИВНО – ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2008.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2005.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2001.

5.Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- 1.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
- 2.Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
- 3.Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
- 4.Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
- 5.Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных играх. История возникновения подвижных и спортивных игр. Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей . Подвижные игры: «Ловушки»	1
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены» Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры	1
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик»	1
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки».	1

	Самостоятельные игры	
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты» Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1
10.	Эстафете с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1
11.	Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
12.	Разучивание игр «Пролезай – убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры	1
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
15.	Разучивание игр «Покати – догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	1
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	1
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1
18.	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.	1
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	1
20.	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	1
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	1
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	1
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки,	1

	катание на санках с ледяных горок, хоккей.	
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	1
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	1
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
29.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1
33.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву» Комбинированная эстафета..	1

34	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1
35	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1
36	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Художник» « Все помню»	1
37	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	1
38	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1
39	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1

40	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	1
41	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
42	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
43	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
44	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
45	Бег в медленном темпе. ОРУ. Весёлые старты со скакалкой.	1
46	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
47	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
48	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
49	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
50	Эстафеты с санками и лыжами	1
51.	Игры на лыжах «Биатлон»	1
52.	Игры зимой: «Охота на куропаток»	1
53.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
54	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
55	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
56	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
57	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1
58	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Салки с мячом».	1
59	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой, мячом.	1
60	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1

61	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами	1
62	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с предметами и без	1
63	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с надувными шарами	1
64	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
65	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
66	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры по желанию детей	1
67	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры по желанию детей	1

68	Прогулка	1
69	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	1
70	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	1
71	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
72	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1
73	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	1
74	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	1
75	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	1
76	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
77	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1
78	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
79	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
80	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
81	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
82	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных	1

	на уроках.	
83	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
84	Шашечный турнир	1
85	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	1
86	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	1
87	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
88	Игра «Найди себе пару»	1
89	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
90	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1
91	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1
92	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
93	Футбол, пионербол	1
94	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
95	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся	1
96	Веселые эстафеты. Подведение итогов.	1
	Всего	96 часов