

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 имени И.П. Кытманова»**
663180 г. Енисейск, Красноярского края
ул. Ленина, 120 тел./факс 2-71-38, 2-71-71, E-mail:school-n1direktor@bk.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МАОУ «СШ №1
имени И. П. Кытманова г. Енисейска
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 1
имени И.П. Кытманова г. Енисейска
_____ О.А.Томашевская
от «31 » августа 2023г.
№ _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ветрова Зоя Александровна

г. Енисейск, 2023 г

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 – 102 часа.

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 | 1 | 41 | 20 | Обобщение |

| | | | | | |
|-------|--|-----|-------|-----|---|
| | упражнения. | | | | знаний и умений, тестирование |
| 3 | Ходьба, бег, прыжки. | 1 | 19 | 10 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 4. | Игры подвижные. | 1 | 15 | 16 | Показ, имитация, рассказ |
| 5. | Совершенствование развивающих подвижных игр. | 1 | 33 | 24 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| 6. | Игры, эстафеты. | 1 | 29 | 30 | Обобщение знаний и умений, тестирование |
| Итого | | 5,5 | 138,5 | 102 | |

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 разделения 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-сцеплялки. 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

| | 2023-2024 учебный год |
|--|-----------------------|
| Начало учебного года | 01.09.2022г |
| Окончание учебных занятий | 26.05.2023г |
| Количество дней \ часов в учебном году | 68 дней/102 часа |
| I полугодие | 36 дней/54 часа |
| II полугодие | 32дня/48 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 | | | |
| Раздел 2. | | 13 | | |
| | Общеразвивающие упражнения. | | | |
| Раздел 3. | | 10 | | |
| | Ходьба, бег, прыжки. | | | |
| Раздел 4. | | 20 | | |
| | Игры подвижные. | | | |
| Раздел 5. | | 24 | | |
| | Совершенствование развивающих подвижных игр. | | | |
| Раздел 6. | | 33 | | |
| | 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: |

| | | |
|---|---------------------------------------|--|
| 5 | Соревнования – поединки | - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития |
| 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.

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». Самостоятельные игры | 1 |
| 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, катание на санках с ледяных горок, хоккей. | 1 |
| 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 на уроках. | 1 |
| 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 | Прогулка | 1 |
| 92 | Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка». | 1 |
| 93 | Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 94 | Футбол, пионербол | 1 |
| 95 | Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. | 1 |
| 96 | Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся | 1 |
| 97 | Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. | 1 |
| 98 | Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка». | 1 |
| 99 | Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. | 1 |
| 100 | Веселые старты | 1 |
| 101 | Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. | 1 |
| 102 | Веселые эстафеты. Подведение итогов. | 1 |
| | Всего | 102 часа |