


Государственное образовательное учреждение Ярославской области
«Гаврилов - Ямская школа – интернат»

Согласованно
на заседании
методического совета
протокол № 1
от « 19 » 09 2023 г.
Председатель МС: [подпись]
Т.В. Клейман

Утверждаю: [подпись]
Директор школы-интерната
Е.И. Басова



Адаптированная рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Движение есть жизнь!»
для 1-4; 4(дополнительного) классов
(вариант 4.3)

Учитель: М.Н.Виноградов

г. Гаврилов - Ям
2023 год.

Пояснительная записка

Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

учащиеся

ДОЛЖНЫ

ПОНИМАТЬ.

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

Предметные результаты

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению

двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Тематическое планирование 1класс
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ. Место в учебном плане: 33 часа (1 час в неделю)

№п/п	Тема	Количество часов
1.	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 Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик»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	1

	звенья», «Зима и лето». Игры по выбору.	
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

Тематическое планирование 2класс

Место в учебном плане: 34 часов (1 час в неделю)

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	1
2.	«Беседа о гигиене» Правила игр.	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Художник» «Все помню»	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	1
7.	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	1
9.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	1
10.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
11.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Весёлые старты со скакалкой.	1

13.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	1
14.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	1
16.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
17.	Эстафеты с санками и лыжами	1
18.	Игры на лыжах «Биатлон»	1
19.	Игры зимой:«Охота на куропаток»	1
20.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
21.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
22.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
23.	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игра «Салки с мячом».	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры со скакалкой, мячом.	1
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1
28.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с предметами	1
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с предметами и без	1
30.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Эстафеты с надувными шарами	1
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Пионербол, футбол	1
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Пионербол, футбол	1
33.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры по желанию детей	1
34.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Игры по желанию детей	1

Тематическое планирование 3 класс

Место в учебном плане: 34 часа (1 час в неделю)

№п/п	Тема	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики».	1
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники» Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку	1
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм.	1
5.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ.Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору» . Повторение игр.	1

7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	1
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?» «Наперегонки парами».	1
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
10.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу» «Пустое место» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм, повторение игр, пройденных на уроках.	1
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». « Не давай мяч водящему».	1
15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда». «Кросс с мячом». «Бой петухов».	1
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	1
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1
20.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
21.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку »	1
22.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать »	1
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	1
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	1
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц».	1

	Повторение игр, пройденных на уроках.	
28	Построение. Строевые упражнения	1
29	Построение. Строевые упражнения	1
30	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
31	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
32	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом	1
33	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	1
34	Спортивный праздник	1

Тематическое планирование 4 класс

Место в учебном плане: 34 часа (1 час в неделю)

№п/п	Тема	Количество часов
1	Прогулка	1
2	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	1
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	1
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1
6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	1
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	1
8	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	1
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
10	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1
11	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?»	1

	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	
17	Шашечный турнир	1
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	1
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	1
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
21	Игра «Найди себе пару»	1
22	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1
24	Прогулка	1
25	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1
26	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
27	Футбол, пионербол	1
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся	1
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
31	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	1
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
33	Веселые старты	1
34	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1

Тематическое планирование 4(доп) класс

Место в учебном плане: 34 часа (1 час в неделю)

№п/п	Тема	Количество часов
1	Прогулка	1
2	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	1
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	1
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
5	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники» Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку	1
6	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
7	Бег в медленном темпе. ОРУ. Соревнования по подвижным играм.	1
8	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	1
9	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Два мороза». «У медведя во бору» . Повторение игр.	1
10	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1
11	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1

13	Бег. ОРУ.Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
14	Бег. ОРУ.Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
15	Бег. ОРУ.Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
16	Бег. ОРУ.Игра «Кто скорее соберет?»	1
	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	
17	Шашечный турнир	1
18	Бег. ОРУ.Игра «Жадный кот».	1
19	Бег. ОРУ.Игра «Жуки».	1
20	Бег. ОРУ.Веселые старты	1
21	Игра «Найди себе пару»	1
22	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	1
23	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	1
24	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	1
25	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку »	1
26	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Защити башню» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
27	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать »	1
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся	1
30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
31	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев».Игра «Перестрелка».	1
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
33	Веселые старты	1
34	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1

