

Рекомендовано к утверждению
педагогическим советом МКОУ
Новолисинская СОШ – интернат»
Протокол № 1 от 29.08.2024г.



Утверждено
приказом директора МКОУ
«Новолисинская СОШ-интернат»
В.И. Козак
№ 219 от 30.08.2024г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новолисинская школа - интернат среднего (полного) общего образования»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
для обучающихся 1-4 классов

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Составила:
учитель коррекционных классов
Леметти Екатерина Владимировна

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цель программы: способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи программы:

- ✓ мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- ✓ развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ развивать умение ориентироваться в пространстве;

Игра – деятельность ребенка в условных ситуациях, моделирующих реальные ситуации; направлена на воссоздание и усвоение общественного опыта. Игра является самым действенным средством коррекции психофизического развития умственно отсталых детей. Процесс обучения игре, который мы рассматриваем как особую форму взаимодействия взрослых с детьми, обеспечивает не столько формирование определенных игровых умений и навыков, сколько активизацию их психической и двигательной сферы, развитие всех познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, навыков общения с взрослыми и сверстниками. Обучение детей игре строится на основе глубокого знания и учета индивидуальных возможностей развития каждого ребенка. Трудности в освоении игровой деятельности у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, ТМНР оказываются как бы «запрограммированным» уже в раннем детстве.

Основные причины, тормозящие самостоятельное последовательное становление игры: низкий уровень познавательной активности, запаздывание в сроках овладения двигательными функциями, предметными действиями, речью, эмоциональным общением с взрослыми. Большинство детей с умственной отсталостью обнаруживают слабо выраженный и неустойчивый интерес к игрушкам, что является показателем общей низкой познавательной активности. Как правило, у таких детей нет любимых игрушек, и они начинают выполнять игровые действия с теми, которые в данный момент попадают в поле их зрения или которые привлекают их внешним видом, а не возможностью воплотить в жизнь конкретный замысел, как это имеет место у нормально развивающихся детей. Все эти особенности приводят к длительной задержке развития у детей с умственной отсталостью, ТМНР всех компонентов игровой деятельности. Игра в процессе обучения и воспитания детей с умственной отсталостью, ТМНР выступает как форма обучения и как деятельность, которой детей специально обучают. Как *форма* обучения игра охватывает все образовательные области. Так, сенсорное и коммуникативное развитие детей, формирование предметных действий, навыков изобразительной *деятельности*, трудовых навыков происходит в процессе игры взрослого с ребенком. При обучении ребенка с ТМНР игре как деятельности прежде всего ставится задача формирования *предметно-игровой* деятельности. В ходе обучения у ребенка развивается интерес к игрушкам, желание играть ими, выполнять доступные адекватные действия с игрушками, формируется положительное эмоциональное отношение к игрушкам, выражение радости в процессе игры. По мере накопления опыта предметно-игровой деятельности и увеличения продолжительности процесса игры у ребенка развивается способность самостоятельно занимать свое свободное время игрой с игрушками.

Программа ориентирована воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни. Создание условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на

самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе.

Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, культура).

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать развитию крупной моторики и физической подготовленности, ориентировки в пространстве, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» интегрируется с различными учебными предметами и направлениями коррекционной работы и входит в область внеурочных мероприятий.

Количество часов:

1 класс - 1 час в неделю, 33 часа в год.

2-4 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

1 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
Подвижные игры	27	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: познакомить и учить играть в подвижные игры: «А ну-ка повтори!», «Бег по кочкам», «Веночек», «Гномы и великаны», «Два и три», «Дойди до середины», «Забрасывание мяча», «К своим флажкам», «Карусель», «Кот проснулся», «Кто кого перетянет», «Ловишки», «Гуси-гуси», «Медвежата», «Найди мяч», «Наперегонки», «Не урони шарик», «Охотник и зайцы», «Паровозик», «Перелет птиц», «Сделай фигуру», «Скачет зайчик», «Скок-перескок», «Солнышко», «У медведя во бору», «Удочка», «Через ручеек».
Спортивные игры	6	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафеты на развитие скорости, эстафеты с элементами равновесия. Спортивная игра «Веселые старты».

2 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
--------	------------------	------------

Подвижная игра	25	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: познакомить и учить играть в подвижные игры: «Бег сороконожек», «Бездомный заяц», «Быстро по кругу», «Волк во рву», «Воробушки и автомобиль», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Караси и щука», «Кати мяч», «Космонавты», «Кот и мыши», «Медведи и пчелы», «Море – берег», «Охотники и утки», «Подбрось, поймай», «Пчелы и медвежата», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбы», «Сбей мяч», «Хитрая лиса», «На новое место», «Поймай мяч», «Третий лишний», «Три подскока», «Скорый поезд».
Спортивные игры	9	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафета на развитие скорости, эстафета «Попади мячом в корзину», эстафета с элементами равновесия, эстафета на развитие координации. Спортивная игра «Метко в цель», «Веселый бег», «Мой веселый мяч: передача и катание мяча».

3 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
Подвижная игра	23	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: познакомить и учить играть в подвижные игры: «Белки, орехи, шишки», «Попади мячом в мишень», «Жмурки», «Вот как мы умеем», «Горелки», «Совушка-сова, большая голова», «Летучие рыбки», «Ноги от земли», «Охотник сторож, звери», «Мы топаем ногами», «Посадка овощей», «Птички и кошка», «Пустое место», «Угадай, кто?», «Успей пробежать», «Подними предмет», «Поезд», «Городки (по кругу)», «Пингвин с мячом», «Мы, веселые ребята», «Мышеловка», «Поставь коробки», «Потяни шнур».

Спортивные игры	11	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафета на развитие скорости, отработка команды «Класс, смирно!», эстафета с элементами равновесия, эстафета на развитие координации, эстафета на развитие силы, эстафета «Кто самый ловкий». Спортивная игра «Мяч с притопыванием», «Веселый бег», «Ходьба с препятствиями».
-----------------	----	---

4 класс

Раздел	Количество часов	Содержание
Подвижные игры	23	Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Включает в себя подвижные ролевые игры и элементы спортивных игр. Этот раздел помогает реализовать следующее содержание: познакомить и учить играть в подвижные игры: «Белые медведи», «Блуждающий мяч», «Быстрее по местам», «Воробушки и кот», «Затейники», «Зима-лето», «Котята и щенята», «Красная шапочка», «Найди себе пару», «Не зевай», «Кто дальше?», «Охотники и соколы», «Пассажиры-билетики», «Стой-беги!», «Стой-иди!», «Хватай, убегай», «Цепи кованные», «Угадай и догони», «Филин и пташки», «Птицы и клетка», «Скачки», «Прыжки через веревку», «Прыжок лягушки».
Спортивные игры	11	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Эстафета бег с препятствиями, эстафета с мячами, эстафета на развитие скорости, отработка команды «Класс, смирно!», эстафета с элементами равновесия, эстафета на развитие координации, эстафета на развитие силы. Спортивные игры: «Игра с мячами», «Веселый мяч», «К своим флажкам», «Гонка мячей по кругу».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Личностные результаты

1 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

2 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

3 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

4 класс

- проявление коммуникативной активности во взаимодействии с участниками игры;
- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений,
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия при получении знаний в игре и диалоге.

Предметные результаты

1 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.

2 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.

3 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.

4 класс

- представления о значении игры в жизни людей;
- приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах игровой деятельности;
- умение детей в процессе игры выполнять команды и указания.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«А ну-ка повтори!».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

2.	«Бег по кочкам».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
3.	«Веночек».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
4.	Эстафета бег с препятствиями.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
5.	«Гномы и великаны».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	«Два и три».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
7.	«Дойди до середины».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
8.	«Забрасывание мяча».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	«К своим флажкам».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
10.	Эстафета с мячами.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
11.	«Карусель».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	«Кот проснулся».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
13.	«Кто кого перетянет».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
14.	«Ловишки».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	«Гуси-гуси».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
16.	Эстафета на развитие скорости.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
17.	«Медвежата».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
18.	«Найди мяч».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	«Наперегонки».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
20.	«Не урони шарик».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

21.	«Охотник и зайцы».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	Эстафета с элементами равновесия.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
23.	«Паровозик».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
24.	«Перелет птиц».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	«Сделай фигуру».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
26.	«Скачет зайчик».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
27.	«Скок-перескок».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	Эстафета на развитие координации.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
29.	«Солнышко».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
30.	«У медведя во бору».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	«Удочка».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
32.	«Через ручеек».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
33.	Спортивная игра «Веселые старты».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.

2 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«Бег сороконожек».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
2.	«Бездомный заяц».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

3.	«Быстро по кругу».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
4.	Эстафета бег с препятствиями.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
5.	«Волк во рву».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	«Воробушки и автомобиль».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
7.	Спортивная игра «Метко в цель».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
8.	«Гуси-лебеди».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	«Зайцы в огороде».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
10.	Эстафета с мячами.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
11.	«Караси и щука».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	«Кати мяч».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
13.	Спортивная игра «Веселый бег».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
14.	«Космонавты».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	«Кот и мыши».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
16.	Эстафета на развитие скорости.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
17.	«Медведи и пчелы».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
18.	«Море – берег».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	Эстафета «Попади мячом в корзину».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
20.	«Охотники и утки».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

21.	«Подбрось, поймай».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	Эстафета с элементами равновесия.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
23.	«Пчелы и медвежата».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
24.	«Пятнашки».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	«Рыбаки и рыбы».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
26.	«Сбей мяч».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
27.	«Хитрая лиса».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	Эстафета на развитие координации.	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
29.	«На новое место».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
30.	«Поймай мяч».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	«Третий лишний».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
32.	«Три подскока».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
33.	«Мой веселый мяч: передача и катание мяча».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
34.	«Скорый поезд».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

3 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«Белки, орехи, шишки».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

2.	«Попади мячом в мишень»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
3.	«Жмурки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
4.	Эстафета бег с препятствиями	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
5.	«Вот как мы умеем»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	«Горелки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
7.	Спортивная игра Мяч с прищипыванием	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
8.	«Совушка-сова, большая голова»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	«Летучие рыбки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
10.	Эстафета с мячами	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
11.	«Ноги от земли»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	«Охотник сторож, звери»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
13.	Спортивная игра «Веселый бег»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
14.	«Мы топая ногами»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	«Посадка овощей»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
16.	Эстафета на развитие скорости	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
17.	«Птички и кошка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
18.	«Пустое место»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	Отработка команды «Класс, смирно!»	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег.

20.	«Угадай, кто?»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
21.	«Успей пробежать»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	Эстафета с элементами равновесия	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
23.	«Подними предмет».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
24.	«Поезд»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	Спортивная игра «Ходьба с препятствиями»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
26.	«Городки (по кругу)»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
27.	«Пингвин с мячом».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	Эстафета на развитие координации	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
29.	«Мы, веселые ребята»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
30.	«Мышеловка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	Эстафета на развитие силы	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
32.	«Поставь коробки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
33.	Эстафета «Кто самый ловкий»	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
34.	«Потяни шнур»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

4 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	«Белые медведи».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.

2.	«Блуждающий мяч»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
3.	Эстафета бег с препятствиями	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
4.	«Быстрее по местам»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
5.	«Воробушки и кот»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
6.	Спортивная игра «Игра с мячами»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
7.	«Затейники»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
8.	«Зима-лето»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
9.	Эстафета с мячами	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
10.	«Котята и щенята»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
11.	«Красная шапочка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
12.	Спортивная игра «Веселый мяч»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
13.	«Найди себе пару»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
14.	«Не зевай»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
15.	Эстафета на развитие скорости	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета.
16.	«Кто дальше?»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
17.	Спортивная игра «К своим флажкам»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
18.	«Охотники и соколы»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
19.	«Пассажиры-билетики».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение

20.	Отработка команды «Класс, смирно!»	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег.
21.	«Стой-беги!»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
22.	«Стой-иди!».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
23.	Эстафета с элементами равновесия	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
24.	«Хватай, убегай»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
25.	«Цепи кованые»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
26.	Спортивная игра «Гонка мячей по кругу»,	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение спортивной игры.
27.	«Угадай и догони»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
28.	«Филин и пташки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
29.	Эстафета на развитие координации	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
30.	«Птицы и клетка»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
31.	«Скачки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
32.	Эстафета на развитие силы	1	Инструкция по ТБ. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафета
33.	«Прыжки через веревку».	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.
34.	«Прыжок лягушки»	1	Разминка. Выполнение комплекса упражнений на основные группы мышц. Разучивание игры. Проведение подвижной игры.