

х. Калашников Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Подтелковская № 21 основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ
Подтелковской № 21 ООШ
_____/Т.В. Чигридова/
Приказ от 31.08.2022 г. № 43

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

«Подвижные игры»

5 - 9 класс

Количество часов -

5 класс - 34

6 класс - 34

7 класс - 34

8-9 класс - 34

Учитель: Подкуйко Любовь Алексеевна

для детей среднего школьного возраста (10 -15 лет)

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Наша задача – научить детей с самого раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Известно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребенка. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены и продолжительнее болеют.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются массовыми и обязательными для всех здоровых детей. Огромную роль здесь играют подвижные игры. На занятиях ребята знакомятся с играми разных народов, получают представления о культуре народов разной национальности, знакомятся с правилами игр, укрепляют свое здоровье, проявляют не только ловкость, смекалку, быстроту, но и разыгрывают роли, передают движение героев, демонстрируют повадки животных.

Игра заставляет думать, проверять и развивать свои способности, включает ребенка в соревновании с другими. Участие детей в игре способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и другие полезные мотивационные качества.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Игры разных народов - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого

трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Цель: воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- приобретение знаний об играх народов мира, о традициях, истории и культуре различных народов;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Особенности программы.

Предлагаемая учебная программа знакомит учащихся с народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальные аспекты, истоки самобытности культуры различных народов мира. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Содержание учебного курса.

Русские народные игры, игры народов, населяющих Россию, игры разных народов мира.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности.

Общефизическая подготовка.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий-игр по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения,

реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Результаты освоения содержания учебного курса «Подвижные игры».

Результаты освоения содержания учебного курса определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу. Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как география, история, литература, русский язык, музыка, математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

В области познавательной культуры:

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных формигровых занятий.

В области этической культуры:

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность самостоятельно организовать и провести игру

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Подвижные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формирования культуры

движений, координации, пластики;

- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса грамотно пользоваться полученными понятиями;

- способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формируемые УУД на занятиях:

- **личностные:** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

- **регулятивные:** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

- **познавательные:** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска

нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

- **коммуникативные:** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Основными формами проведения занятий являются:

- сюжетно – ролевые игры;
- игровое имитационное моделирование;
- демонстрационные, театрализованные игры;
- игры – конкурсы;
- физические и психологические игры и тренинги;
- интеллектуально – творческие игры;
- социальные игры;
- комплексные игры.

Программа опирается на следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизации образования;
- культуросообразности;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствия содержания возрастным особенностям учащихся;
- деятельностного подхода в обучении;
- формирования социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

Деятельность, положенная в основу данной программы, выполняет несколько функций:

-развлекательную - создает благоприятную атмосферу, душевную радость, эмоциональный комфорт,

-коммуникативную - объединяет детей в коллектив и способствует установлению контактов,

-релаксационную – снимает эмоциональное напряжение, вызванное нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении,

-развивающую – создает условия для личностного развития детей, их мотивации к познанию и творчеству, и активизирует их резервные возможности,

-воспитывающую – формирует уважение к историческому наследию, способствует психотренингу и психокоррекции проявлений личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

**Тематическое планирование.
5 класс
Русские народные игры**

№	Тема занятия.	Методы и формы занятий.	Кол-во часов	Дата	
				по плану	по факту
1.	Игра – не пустая забава. Ирга Классы. История возникновения игр. Во что играли наши бабушки и дедушки?	Вводный инструктаж по технике безопасности, беседа	1	02.09	
2.	Угадай, чей голосок? Ирга Классы	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	09.09	
3	Палочка - выручалочка Повторяй за мной.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	16.09	
4.	Классики Повторяй за мной.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	23.09	
5.	День любимых игр Достань городок.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	30.09	
6.	Ловишка в кругу Достань городок.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	07.10	
7.	Пчелки и ласточки Воробьи и Вороны.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	14.10	
8.	Жмурки Воробьи и Вороны.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	21.10	
9.	Кот и мышь	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	28.10	
10.	Горелки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	11.11	
11.	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	18.11	
12.	Салки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	25.11	
13.	Сокол и утки. Уголки.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	02.12	
14.	Охотники и зайцы	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	09.12	
15.	Фанты	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	16.12	

		Разучивание игры. Игра			
16.	Салки с приседаниями	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	23.12	
17.	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	30.12	
18.	Охотники и зайцы	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	13.01	
19.	Краски	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	20.01	
20.	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	27.01	
21.	Цепи кованые	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	03.02	
22.	Тройки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	10.02	
23.	Стенка на стенку	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	17.02	
24.	Пятнашки-елочки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	24.02	
25	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей	1	03.03	
26	Красная шапочка и серый волк	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	10.03	
27	Не ходи на гору	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	17.03	
28	Тише едешь - дальше будешь	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	24.03	
29	Царь горы	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	07.04	
30	Выше ноги от земли	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	14.04	
31	Я знаю пять...	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	21.04	
32	День любимых игр	Инструктаж. Разминка:	1	28.04	

		общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей			
33	Съедобное-несъедобное	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	05.05	
34	Горячая картошка	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.05	
ИТОГО: 34 часа					

**6 класс
Игры народов России**

№	Тема занятия.	Методы и формы занятий.	Кол-во часов	Дата	
1.	Беседа «Во что играют	Вводный инструктаж по технике	1	04.09	

	ребята других национальностей?». Игра «Чешская прыгалка»	безопасности, беседа, игры на выбор детей			
2.	Украинская народная игра: Высокий дуб. Чешская прыгалка.	Беседа. Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	11.09	
3.	Украинская народная игра: Круглый хрещик, Повторяй за мной.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	18.09	
4.	Украинская народная игра: Колдун, Повторяй за мной.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	25.09	
5.	Украинская народная игра: Перепелочка, Ловишки – перебежки.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	02.10	
6.	Украинская народная игра: Мак, Ловишки –перебежки.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	09.10	
7.	Украинская народная игра: Рыбки, Белые медведи.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	16.10	
8.	Украинская народная игра: Колокол, Белые медведи.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	23.10	
9.	Украинская народная игра: Веточка	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	06.11	
10.	Украинская народная игра: Квач	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	13.11	
11.	Украинская народная игра: Командные прятки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	20.11	
12.	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	27.11	
13.	Белорусская народная игра: Хлоп, хлоп, убегай!	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	04.12	
14.	Белорусская народная игра: Мельница	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	11.12	
15.	Белорусская народная игра: Посадка картофеля	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	18.12	
16.	Белорусская народная игра:	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	25.12	

	Ленок	Разучивание игры. Игра			
17.	Белорусская народная игра: Жмурки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	15.01	
18.	Белорусская народная игра: Иванка	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	22.01	
19.	Белорусская народная игра: Заплетись, плетень!	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	29.01	
20.	Белорусская народная игра: Колечко	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	05.02	
21.	Белорусская народная игра: Мороз	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.02	
22.	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	19.02	
23.	Татарская народная игра: Скок-перескок	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	26.02	
24.	Татарская народная игра: Продаём горшки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	05.03	
25.	Татарская народная игра: Хлопушки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.03	
26.	Татарская народная игра: Мяч по кругу	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	19.03	
27.	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	02.04	
28.	Мордовская народная игра: «Круговой»	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	09.04	
29.	Мордовская народная игра: Раю-раю	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	16.04	
30.	Мордовская народная игра: Платочки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	23.04	
31.	Мордовская народная игра: Ключи	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	30.04	
32.	Мордовская народная игра: Салки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	07.05	

33	День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей	1	14.05 21.05	
34	Башкирские народные игры: Юрта, Медный пень	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	28.05	
ИТОГО: 34 часов					

**7 класс
Игры народов мира**

№	Тема занятия.	Методы и формы занятий.	Кол-во часов	Дата	
1.	«Лови мешок» (игра	Инструктаж. Разминка:	1	01.09	

	индейцев). Коллективная скакалка.	общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра			
2.	Игра «Пожарная команда» (Германия). Коллективная скакалка.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	08.09	
3.	Алфавит. «Больная кошка» (Бразилия).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	15.09	
4.	Алфавит. «Поезд» (Аргентина).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	22.09	
5.	«Слон». «Один в круге» (Венгрия).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	29.09	
6.	«Слон». «Шарик в ладони» (Бирма).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	06.10	
7.	«Найди платок» (Австрия) «Весёлый бег»	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	13.10	
8.	«Тяни за голову» (Канада). «Весёлый бег»	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	20.10	
9.	«Африканские салки по кругу» (Танзания).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	27.10	
10.	«Аист и лягушка» (Япония)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	10.11	
11.	«А ну-ка, повтори!» (Конго).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	17.11	
12.	«Балтени» (Латвия).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	24.11	
13.	«Вытащи платок» (Азербайджан).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	01.12	
14.	«Игра в молотилку» (Йемен)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	08.12	
15.	«Статуя» (Армения).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	15.12	
16.	«Укус змеи» (Египет)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	22.12	
17.	«Буйволы в загоне» (Судан).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	29.12	

		Разучивание игры. Игра			
18.	«Ягульга – Таусмак» (Туркмения).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.01	
19.	«Гнездо черепахи» (Малайзия).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	19.01	
20.	«Прятки по – американски».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	26.01	
21.	«Бал – Чал» (Непал).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	02.02	
22.	«Балтени» (Латвия)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	09.02	
23.	«Больная кошка» (Бразилия).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	16.02	
24.	«Лев и коза «(Афганистан)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	02.03	
25.	«Оксак – карга» (Узбекистан)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	09.03	
26.	«Пинипуни» (Новая Зеландия).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	16.03	
27.	«Бирки» (Польша)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	23.03	
28.	«Рыбки в неводе» (Новая Гвинея).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	06.04	
29.	«Доброе утро, охотник!» (Швейцария)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	13.04	
30.	«Слепой медведь» (Дагестан).	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	20.04	
31.	«Укради знамя» (Италия)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	27.04	
32.	«Сторож» (Эстония)	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	04.05	
33- 35	Фестиваль народных игр	Инструктаж, игра по станциям	3	11.05 18.05 25.05	
ИТОГО: 34 часа					

Формы и виды контроля

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, различные игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

8 -9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для 8-9 классов составлена на основе ФГОС ООО и следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (статья 75)
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом Российской Федерации 03.04.2012 г.
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599.
4. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008.
5. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14.». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41.
6. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р.
7. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2019 год);

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» составлена на 1 год и рассчитана на 35 часов из расчета 1 час в неделю в классе.

Программный материал внеурочной деятельности состоит из следующих разделов: теоретический материал, практические занятия (общая физическая подготовка, русская лапта, бессюжетные игры, игры-забавы, зимние игры, эстафетные игры, военно-спортивные игры, игры по выбору детей.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вари

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание внеурочной деятельности

Теоретический материал

Основы истории развития физической культуры; правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия; историю развития данных видов в России и в мире; правила судейства в изучаемых подвижных играх; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития; индивидуальные способы контроля; правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий, профилактику травматизма.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (5 часов)

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

упражнения со скакалкой

«Русская лапта» (8 часов)

I. Теоретический материал.

Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных

факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в бадминтоне, практические навыки оказания первой помощи
Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по бадминтону. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

II. Практические занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин). Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Основы техники и тактики игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Бессюжетные игры (6 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Использование простых движений с использованием различных предметов: бег, ловля, прятание.

Игры-забавы (3 часа)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бег в мешке, выполнение движений с закрытыми глазами).

Зимние игры (1 час)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Проводятся в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем так и без него.

Эстафетные игры (4 часа)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Подвижные игры командного характера с правилами.

Военно-спортивные игры (4 часа)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Военно-спортивные с наличие элементов героики и боевой романтики.

Игры по выбору детей (4 часа)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Самостоятельное проведение игр.

Тематическое планирование

	Кол-во
--	--------

Темы занятий	часов
1. Теоретический материал	В прцессе занятия
2. Практические занятия	
2.1. Общая физическая подготовка	5
2.2. Русская лапта	8
2.3. Бессюжетные игры	6
2.4. Игры-забавы	3
2.5. Зимние игры	1
2.6. Эстафетные игры	4
2.7. Военно-спортивные игры	4
2.8. Игры по выбору детей	4
Всего часов	35 часов

8 класс

Календарно-тематическое планирование

№		Кол-во	Дата
---	--	--------	------

урока	Темы занятий	часов	план	факт
«Общая физическая подготовка»(5 часов)				
1	Упражнения для развития силы мышц ног и мышц спины	1	02.09	
2	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	09.09	
3	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	16.09	
4	Упражнения на выносливость	1	23.09	
5	Упражнения на развитие резкости и прыгучести.	1	30.09	
«Русская лапта» (8 часов)				
6	История развития русской лапты в России.	1	07.10	
7	Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.	1	14.10	
8	Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика в игре.	1	21.10	
9	Общая и специальная физическая подготовка.	1	28.10	
10	Специальные упражнения ;имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу.	1	11.11	
11	Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа. Основы техники и тактики игры.	1	18.11	
12	Учебные игры по русской лапте.	1	25.11	
13	Учебные игры по русской лапте.	1	02.12	
Бессюжетные игры (6 часов)13.12				
14	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка. Игра «Твистер»	1	09.12	
15	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка. Неуловимый шнур	1	16.12	
16	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка. Лабиринт	1	23.12	
17	Общая физическая подготовка. Быстрые и меткие	1	30.12	
18	Общая физическая подготовка. Ловкие и быстрые	1	13.01	
19	Общая физическая подготовка. Чешская прыгалка	1	20.01	
Игры-забавы(3 часа)				
20	Бег в мешке.	1	27.01	
21	Игры с закрытыми глазами .	1	03.02	
22	Спортивный праздник.	1	10.02	
Зимние игры (1 час)				
23	Взятие Снежного городка.	1	17.02	
Эстафетные игры (4 часа)				
24	Художественная гимнастика	1	24.02	
25	Барон Мюнхгаузен	1	03.03	
26	Барон Мюнхгаузен	1	10.03	
27	Смена мячей	1	17.03	
Военно-спортивные игры (4 часа)				
28	Поиски флага	1	24.03	
29	Поиски флага	1	07.04	
30	Снять часового	1	14.04	
31	Переноска «пострадавших»	1	21.04	
Игры по выбору детей (4 часа)				
32	Игры по выбору детей .	1	28.04	
33	Игры по выбору детей .	1	05.05	
34	Игры по выбору детей .	1	12.05	
35	Игры по выбору детей .	1	19.05	
		35		

9 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Темы занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
«Общая физическая подготовка»(5 часов)				
1	Упражнения для развития силы мышц ног и мышц спины	1	06.09	
2	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	13.09	
3	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	20.09	
4	Упражнения на выносливость	1	27.09	
5	Упражнения на развитие резкости и прыгучести.	1	04.10	
«Русская лапта» (8 часов)				
6	История развития русской лапты в России.	1	11.10	
7	Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.	1	18.10	
8	Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика в игре.	1	25.10	
9	Общая и специальная физическая подготовка.	1	08.11	
10	Специальные упражнения ;имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу.	1	15.11	
11	Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа. Основы техники и тактики игры.	1	22.11	
12	Учебные игры по русской лапте.	1	29.11	
13	Учебные игры по русской лапте.	1	06.12	
Бессюжетные игры (6 часов)13.12				
14	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка. Игра «Гвистер»	1	13.12	
15	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка. Неуловимый шнур	1	20.12	
16	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка. Лабиринт	1	27.12	
17	Общая физическая подготовка. Быстрые и меткие	1	17.01	
18	Общая физическая подготовка. Ловкие и быстрые	1	24.01	
19	Общая физическая подготовка. Чешская прыгалка	1	31.01	
Игры-забавы(3 часа)				
20	Бег в мешке.	1	07.02	
21	Игры с закрытыми глазами .	1	14.02	
22	Спортивный праздник.	1	21.02	
Зимние игры (1 час)				
23	Взятие Снежного городка.	1	28.02	
Эстафетные игры (4 часа)				
24	Художественная гимнастика	1	07.03	
25	Барон Мюнхгаузен	1	14.03	
26	Барон Мюнхгаузен	1	21.03	
27	Смена мячей	1	04.04	
Военно-спортивные игры (4 часа)				
28	Поиски флага	1	11.04	
29	Поиски флага	1	18.04	
30	Снять часового	1	25.04	
31	Переноска «пострадавших»	1	02.05	
Игры по выбору детей (4 часа)				
32	Игры по выбору детей .	1	16.05	
33	Игры по выбору детей .	1	23.05	
		33		