

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
В.Д. Кобляков
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УВЕРЖДЕНО

Директор КГКОУ
«Вечерняя школа №1»



Гузеев А.Н.

Приказ *№ 130*
от « *31* » *08* 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса
по физической культуре
«Юный чемпион»
1-3 класс

Рубцовск

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 17.05.2012 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов

Российской Федерации, направленных письмом Министерством Просвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных

общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения, всего – 129 часов.

1 класс – начиная со II четверти – 1 час в неделю, 2 класс – 1 час в неделю, 3 класс – 1 час в неделю, 4 класс – 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на

открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение

оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Льжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,

глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематический план 1 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	3
2.	Игры с мячом.	5
3.	Зимние забавы.	4
4.	Игра с прыжками (скакалки).	3
5.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3
6.	Народные игры	5
7.	Эстафеты.	4
	ИТОГО:	27

Тематический план 2-3 классы

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4
2.	Игры с мячом.	7
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4

4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3
5.	Зимние забавы.	5
6.	Народные игры	6
7.	Эстафеты.	5
	ИТОГО:	34

**Календарно - тематическое планирование
1 класс**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1			Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Третий лишний". "У медведя во бору", "Веселые ракеты",	1
2			Комплекс упражнений с предметами в движении. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". "Белые медведи".	1
3			Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1
4			История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1
5			Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1
6			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей», "Перестрелка".	1
7			Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». «Подвижная цель», "Перестрелка".	1
8			Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1
9			Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1
10			Игра «Гонки снежных комков».	1
11			Игра «Гонки санок».	1
12			Игра «Черепахи».	1
13			Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами	1

			дыхания во время прыжков. «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». "Петушинные бои". "Кенгуру".	
14			Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». «Лягушата и цапля».	1
15			Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1
16			Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг».	1
17			Комплекс упражнений с мешочками. Игры: «Разведчики». «Поезд» .«Построение в шеренгу».	1
18			Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры: «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки». "Язычок".	1
19			Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1
20			Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1
21			Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1
22			Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1
23			Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1
24			Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1
25			Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1
26			Эстафета "вызов номеров".	1
27			Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подведение итогов	1

**Календарно - тематическое планирование
2 класс**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, равномерного бега. Игры: «Совушка». «Вороны и воробьи». "Лиса и куры".	1
2.			Комплекс ОРУ в движении. Игры «К своим флажкам». «День и ночь». " Веселые ракеты".	1
3.			Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры: «Вызов номеров». «Пустое место». «Невод».	1
4.			Упражнения с предметами. Игры: «Колесо», «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики», «Челнок». «Карусель».	1

5.		Правила безопасного поведения при с играх мячом.Совершенствование координации движений.Игры: « Передал – садись». «Свечи», "Перестрелка".	1
6.		Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача и метание мяча. Игра «Охотники и утки». «Сбей мяч». "Гусеница".	1
7.		Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Рак пятится назад», «Скорый поезд», "Перестрелка".	1
8.		Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игры: «Кто самый меткий», «Не упусти мяч», "Мяч по полу".	1
9.		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры "Салки с ведением баскетбольного мяча", "Перестрелка с пленом".	1
10.		Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1
11.		Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1
12.		Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1
13.		Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1
14.		Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1
15.		Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1
16.		Правила по технике безопасности при проведении игры малойподвижности.Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1
17.		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1
18.		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1
19.		Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.Игра «Санные поезда».	1
20.		Игра «На одной лыже».	1
21.		Игра «Езда на перекладных».	1
22.		Игра "Слаломисты".	1
23.		Игра "Воротца".	1
24.		История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
25.		Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1
26.		Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1
27.		Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1

28.			Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1
29.			Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1
30.			Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1
31.			Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1
32.			Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
33.			Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
34.			Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1

**Календарно - тематическое планирование
3класс**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игры: «Змейка», «Челнок», «Пятнашки с домом», «Дай руку».	1
2.			Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место», «Филин и птички», «Кошка и мышка в лабиринте», «Ловушки в кругу».	1
3.			Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки», «Много троих, хватит двоих».	1
4.			Комплекс ОРУ с предметами. Игры: «Платок», «Палочки – выручалочки».	1
5.			Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Игры: «Мячик кверху», «Свечи ставить»	1
6.			Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч».	1
7.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: «Выбей мяч из круга», «Защищай город».	1
8.			Комплекс ОРУ с мячами. Игры: «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта».	1
9.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	1
10.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	1
11.			Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол".	1
12.			Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Игры: «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок».	1
13.			Комплекс ОРУ. Игры: «Переселение лягушек», «Лошадки».	1
14.			Комплекс ОРУ. Игры: «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1
15.			Комплекс ОРУ. Игры: «Салка на одной ноге», «Кто первый?».	1

16.		Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность: «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест».	1
17.		Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры: «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух».	1
18.		Комплекс ОРУ. Игры: «Молчанка», «Колечко».	1
19.		Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1
20.		Игра «Взятие снежного городка».	1
21.		Игра «Меткой стрелок».	1
22.		Игра "Слаломисты".	1
23.		Игра "Воротца".	1
24.		Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр «Горелки».	1
25.		Разучивание народных игр «Мотальщицы».	1
26.		Разучивание народных игр «Мишени».	1
27.		Игра "Русская лапта".	1
28.		Игра "Русская лапта".	1
29.		Игра "Русская лапта".	1
30.		Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
31.		Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
32.		Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
33.		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
34.		Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1

