

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные
программы

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для обучающихся 5-9 классов
(АООП ООО 2 вариант)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 вариант.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одним из самых любимых и полезных занятий детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения, которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель программы сформировать у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы Образовательные:

- закрепление знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;

- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм; включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;

Для обучающихся 2 варианта в подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, перелазание, прыжки, упражнения с мячом. В курс включены игры направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки и настойчивости.

В адаптивном физическом воспитании соблюдаются индивидуальный и дифференцированный подходы при подборе и дозировке физической нагрузки.

Место программы ВД «Подвижные игры» в учебном плане

Программа ВД «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. На курс выделяется 34 часа (1 час в неделю) в 5, 6 7, 8, 9 классов 1 вариант. Продолжительность занятий - 40 минут.

Занятия проводятся на улице (спортивная площадка) при соответствующей погоде или в спортивном зале.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования, Час здоровья.

Курс «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Направление	Формы работы	Решаемые задачи
Спортивно-оздоровительное	Беседы о ЗОЖ, занятия на свежем воздухе, соревнования, игры. Народные игры. Час здоровья.	- формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с УО (интеллектуальной недостаточностью). - формировать двигательные умения и навыки обучающихся с УО (интеллектуальной недостаточностью); - развивать двигательные, качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, глазомер, ловкость); - развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений).

Ожидаемый результат

- слышать, выполнять устные инструкции, команды с голоса учителя, обучающихся;
- выполнять по показу физические упражнения по счету, по самостоятельному счету;
- уметь слушать и отвечать на вопросы по тематическим беседам; рисовать рисунки по беседе;
- играть в подвижные игры с учетом правил, соблюдать технику безопасности;
- на уроке не бояться спортивного инвентаря, заниматься со спортивным инвентарем по назначению в игре, эстафете или на соревнованиях (мяч, скакалка, обруч, мешочек с песком);
- уметь следить за своим дыханием, сердцебиением при физических нагрузках (говорить учителю о состоянии самочувствия).

Содержание программы курса

5 класс (2 вариант)

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Саные поезда».

- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

6 класс 2 вариант

Игры малой подвижности:

тренировка и развитие быстроты реакции, координации и произвольности движений; развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей; тренировка мышц руки; развитие мимических движений и навыков невербального общения; развитие пантомимических движений, имитационных способностей, чувства юмора, выдержки. Игры «Схвати», «Верёвочка», «Джанкен-пон».

Игры средней подвижности:

воспитание и развитие внимания, культуры поведения, сообразительности, творческого воображения, памяти, приобретение навыков вбросках и ловле мячей; развитие быстроты двигательной реакции, внимания, координации произвольности движения; развитие равновесия; формирование представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов. Игры «Не ошибись», «Запрещённый цвет», «Поймай мяч», «Канатоходец», «Не слышно за мячом», «Дотронься до...», «Сторож», «Красный свет – зелёный свет», «Аисты», «Называя дни недели».

Игры большей подвижности:

воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений, подвижности, переключаемости, чувства товарищества; развитие глазомера,

меткости; развитие умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений; развитие координации коллективных действий; тренировка в запоминании последовательности движений; формирование имитационных способностей. Игры «Вызов номера», «Жмурки», «Ноги от пола», «Снежные круги», «Западня», «Пятнышки», «Круговая лапта», «Змейка», «Зеркало», «Лохматый пёс», «Нептун и рыбки», «Вороны и воробьи», «Двенадцать месяцев», «Два мороза».

Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; стимуляция процесса роста и развития, повышения тонуса головного мозга и вызывание положительных эмоций. Народные игры. «Пропеллер», «Плавание», «Пчела», «Звезда», «Каток», «Разбойник».

7 класс 2 вариант

Игры малой подвижности:

развитие произвольности и координации движений, совершенствование слухового восприятия; развитие статической координации движений; развитие умения координировать речь и движение; развитие ловкости рук, точной координации движений. Игры «Настроение», «Бедный котёнок», «Воробышек чирикни», «Цапля».

Игры средней подвижности:

развитие внимания, быстроты реакции, произвольности движений, точности броска; развитие скорости, точности и произвольности двигательных реакций; координации двигательных актов с товарищами; развитие дифференцированности движений, ориентировка в пространстве; развитие сообразительности, творческого воображения. Игры «Ключи», «Не давай мяч водящему», «Ветер и флюгеры», «Не пропусти мяч», «Три стихии», «Река и ров», «Прогулка», «Мышеловка», «Второй лишний», «Золотое зёрнышко», «Три движения»

Игры большей подвижности:

развитие навыков передвижения, быстроты реакции, произвольности и координации движений, внимания, чувства партнёрства; развитие навыков бега, смекалки. «Услышать своё имя», «Палочка выручалочка», «Птицы», «Охотники и утки», «Перемена мест», «Передал мяч, садись», «Не урони палку», «Догони свою пару», «Стоп!(Мяч от стены)», «Два и три», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Горелки», «Найди себе пару».

Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; поддержание ресурсов, которые помогают противостоять стрессовым ситуациям; повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию окружающей среды, способствующей снижению заболеваемости. Народные игры «Ворона», «Рукопожатие», «Восьмёрка», «Дирижёр», «Маляр», «Сборщик».

8 класс 2 вариант

Игры малой подвижности:

развитие тактильного восприятия; тренировка слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движений, скорости,

точности и произвольности двигательных реакций, наблюдательности, ритмического. Игры «Пять имён», «Камешки», «Конспираторы», «Нос – ухо – нос».

Игры средней подвижности:

развитие внимания, быстроты реакции, сообразительности и творческого воображения, произвольности движений и двигательных реакций, точности броска; развитие координации двигательных актов с товарищами; развитие ориентировки в пространстве. Игры «Пройти бесшумно», «Стой спокойно», «Спящий пират», «Передай свёрточек», «Карлики-великаны», «Пустое место», «Кошки-мышки», «Барабу», «Путанка», «Тропинка».

Игры большей подвижности:

развитие быстроты реакции, произвольности движений, ловкости; воспитание организованности, внимательности. Игры «Ловишки с приседанием», «Шмель», «Бег по кочкам», «Посадка овощей», «Бег сороконожек», «Вьюны», «Скорый поезд», «На новое место», «Невидимки», «Северный и южный ветер», «Соревнование скороходов», «Попрыгунчики воробушки», «Колдунчики».

Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; нормализация нарушенной деятельности отдельных органов и функциональных систем, устранения недостатков в физическом развитии детей, оказание лечебно-оздоровительного влияния. Народные игры «Аист», «Обруч», «Углы», «Танец змеи», «Художник», «Гусеница».

9 класс 2 вариант

Игры малой подвижности

развитие скорости и точности двигательных реакций, ритмического чувства; развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля. Игры «Узнай,ктозатейник», «Ладошки», «Чувстворитма», «Ногой по мячу».

Игры средней подвижности:

развитие внимания, произвольности и координации движений, быстроты реакции и точности движений, творческих способностей; умение ориентироваться на местности; тренировка вестибулярного аппарата; обогащение словарного запаса. Игры «Запрещённое движение», «Товарищ командир», «Брито стрижено», «Флюгер», «Быстрыйловкий», «Бездомныйщенок», «Эстафета с обручем», «Соседи», «Шишки, жёлуди, орехи», «Рыбы, птицы, звери», «Перелизы».

Игры большей подвижности:

развитие ловкости, быстроты, сообразительности, внимания, памяти, слуха, координации и произвольности движений; развитие быстрой реакции на сигнал, инициативы, творческого подхода к участию в игре, чувства ритма; совершенствование умения ориентироваться; развитие умения действовать в коллективе; тренировка навыков в ходьбе, беге, подлезании под какой-либо предмет, прыжках; воспитание честности, творческого воображения, выносливости, дисциплинированности; тренировка быстроты освоения новых правил игры. Игры «Встань правильно», «Стая», «Птица без гнезда»,

«Хитрая лиса», «К своим флажкам», «Фигуры», «Кот идёт», «Пчёлы-медвежата», «Дети и медведи», «Космонавты», «Зима – лето», «Ловишки», «Филин пташки».

Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения: профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; формирование двигательного анализатора и стимулирование развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), обеспечивая их физическую и умственную работоспособность.

Народные игры «Ласточка», «Лыжник», «Совушка», «Слушай-внимательно», «Мельница», «Гусеница».

Тематическое планирование

5 класс 2 вариант

Тема занятия	Кол-во часов
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки»	1
Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте	1
Правила безопасности на ОФП	1
Развитие скоростных способностей	1
Развитие выносливости	1
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Быстрый мяч»	1
Комплекс упражнений с мячами. Игра «Пингвины с мячом».	1
Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Поймай лягушку».	1
Упражнения на координацию движений.	1
Упражнения на координацию движений. Игра «Свечи»	1
Метание мяча Игра «Охотники и утки»	1
Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий»	1
Комплекс упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка»	1
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Ручеек»	1
Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки»	1
Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
Игра «Лепим снежную бабу»	1
Игра «Лепим сказочных героев»	1
Игра «Санные поезда»	1
Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1
Спортивная эстафета	1
Веселые старты	1
Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1
Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1
Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1
Народные игры. Игра «Бегунок»	1
Народные игры. Игра «Верёвочка»	1
Народные игры. Игра «Котел»	1
Народная игры. Игра "Дедушка - сапожник".	1
Народные игры. Игра «Тише едешь»	1
ИТОГО	34 часа

6 класс, 2 вариант

Тема занятия	Кол-во часов
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки»	1
Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте	1
Правила безопасности на ОФП	1
Развитие скоростных способностей	1
Развитие выносливости	1
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игр «Схвати»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Не ошибись»	1
Комплекс упражнений с мячами. Игра «Вызов номера».	1
Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Запрещенный цвет».	1
Упражнения на координацию движений. Беседа «Движение жизнь»	1
Упражнения на координацию движений. Игра «Веревочка»	1
Метание мяча Игра «Охотники и утки»	1
Игра «Канатоходец». Игра «Скорый поезд»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Не слышно за мячом»	1
Комплекс упражнений «Ровная спина». Игра «Ласточка»	1
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Сторож»	1
Игра «Называя дни недели». Игра «Чемпионы скакалки»	1
Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1
Игра «Лепим снежную бабу». Час здоровья «Чай, кофе, вода»	1
Игра «Лепим сказочных героев»	1
Игра «Снежные круги»	1
Игра «На одной лыже». Игра «Ноги от пола»	1
Спортивная эстафета	1
Веселые старты с мячом	1
Эстафеты «Нептун и рыбки»	1
Эстафеты «Воробьи и воробушки», «Вьюны»	1
Эстафеты «Стрекозы», «На новое место»	1
Народные игры. Игра «Пропеллер»	1
Народные игры. Игра «Звезда»	1
Народные игры.Игра «Разбойники»	1
Народная игры. Игра "Дедушка - сапожник"	1
Народные игры. Игра «Тише едешь»	1
ИТОГО	34 часа

7 класс 2 вариант

Тема занятия	Кол-во часов
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игра «Настроение»	1
Общеразвивающие упражнения. «Котенок»	1
Час здоровья «Сезонные простудные заболевания».	1
Развитие скоростных способностей. Игра «Воробышек чирикни»	1
Развитие выносливости. Игра «Цапля»	1
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игр «Ключи»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Не давай мяч»	1
Комплекс упражнений с мячами. Игра «Ветер и флюгер».	1
Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Не пропусти».	1

Упражнения на координацию движений. Беседа «Движение жизнь»	1
Упражнения на координацию движений. Игра «Три стихии»	1
Метание мяча Игра «Река и ров»	1
Игра «Канатоходец». Игра «Прогулка»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Мышеловка»	1
Комплекс упражнений «Ровная спина». Игра «Третий лишний»	1
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Золотое зернышко»	1
Игра «Называя дни недели». Игра «Три движения»	1
Игра «Лабиринт». Игра «Услышать свое имя»	1
Игра «Лепим снежную бабу». Час здоровья «Хочу мороженное зимой»	1
Игра «Лепим сказочных героев»	1
Игра «Снежные круги»	1
Игра «Охотники и утки». Игра «Ноги от пола»	1
Спортивная эстафета с мячом	1
Веселые старты	1
Эстафеты «Догони свою пару»	1
Эстафеты «Стоп», «Два и три».	1
Эстафеты «Найди себе пару», «На новое место».	1
Народные игры. Игра «Ворона»	1
Народные игры. Игра «Рукопожатие»	1
Народные игры.Игра «Восьмерка»	1
Народная игры. Игра "Маляр".	1
Народные игры. Игра «Сборщик»	1
ИТОГО	34 часа

8 класс 2 вариант

Тема занятия	Кол-во часов
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игра «Пять имен»	1
Общеразвивающие упражнения. «Камешки»	1
Правила безопасности на ОФП. Час здоровья «Нос, ухо, горло»	1
Развитие скоростных способностей. Игра «Консператоры»	1
Развитие выносливости. Игра «Продвинь дальше»	1
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игр «Пройди бесшумно»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Не давай мяч»	1
Комплекс упражнений с мячами. Игра «Карлики-великаны».	1
Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Пустое место».	1
Упражнения на координацию движений.	1
Упражнения на координацию движений. Игра «Кошки-мышки»	1
Метание мяча Игра «Барабу»	1
Игра «Путанка». Игра «Прогулка»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Тропинка»	1
Комплекс упражнений «Ровная спина». Игра «Ловишки с приседанием»	1
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Бег с мешочком»	1
Игра «Называя дни недели». Игра «Шмель»	1
Игра «Лабиринт». Игра «Посадка овощей»	1
Игра «Лепим снежную бабу». Час здоровья «Хочу мороженое зимой»	1
Игра «Лепим сказочных героев»	1
Игра «Снежные круги»	1
Игра «Охотники и утки». Игра «Ноги от пола»	1
Спортивная эстафета с мячом Игра «Бег Сороконожек»	1

Веселые старты Игра «Неведимки»	1
Эстафеты «Северный и южный ветер»	1
Эстафеты «Скороходы».	1
Эстафеты «Попрыгунчики».	1
Народные игры. Игра «Аист»	1
Народные игры. Игра «Обруч»	1
Народные игры.Игра «Танец змей»	1
Народная игры. Игра "Углы".	1
Народные игры. Игра «Гусеница»	1
ИТОГО	34 часа

9 класс 2 вариант

Тема занятия	Кол-во часов
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игра «Узнай кто»	1
Общеразвивающие упражнения. «Ладони»	1
Правила безопасности на ОФП. Час здоровья «Ритм жизни»	1
Развитие скоростных способностей. Игра «Товарищ командир»	1
Развитие выносливости. Игра «Флюгер»	1
Правила безопасности на подвижных играх	1
Общеразвивающие упражнения. Игра «Дай пять»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Быстрый и ловкий»	1
Комплекс упражнений с мячами. Игра «Бездомный щенок».	1
Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
Упражнения на координацию движений. Беседа «Движение жизнь»	1
Упражнения на координацию движений. Игра «Рыбы, птицы, звери»	1
Метание мяча Игра «Соседи»	1
Игра «Перелизы». Игра «Прогулка»	1
Броски и ловля мяча. Игра «Встань правильно»	1
Комплекс упражнений «Стая». Игра «Птица без гнезда»	1
Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Хитрая лиса»	1
Игра «Кот идет». Игра «Фигуры»	1
Игра «Пчелы и медвежата». Игра «Медведи и дети»	1
Игра «Лепим снежную бабу». Час здоровья	1
Игра «Лепим сказочных героев»	1
Игра «Снежные круги»	1
Игра «Ловишки». Игра «Филин и пташки»	1
Спортивная эстафета с мячом	1
Веселые старты	1
Эстафеты «Ласточка»	1
Эстафеты «Совушка».	1
Эстафеты «Космонавты».	1
Народные игры. Игра «Слушай внимательно»	1
Народные игры. Игра «Мельница»	1
Народные игры.Игра «Гусеница»	1
Народная игры. Игра "Городки".	1
Народные игры. Игра «Молчанка»	1
ИТОГО	34 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022