

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Моршанская школа-интернат»  
(ТОГБОУ «Моршанская школа-интернат»)

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
Методическим советом  
ТОГБОУ «Моршанская  
школа-интернат»  
Протокол от 29.08.2024 №1

Утверждена  
Приказом ТОГБОУ  
«Моршанская школа-интернат»  
от 30.08.2024 № 159-ОД

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Калейдоскоп подвижных игр»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Пикулина Елена Александровна  
инструктор по физической культуре

Моршанск, 2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Моршанская школа-интернат»
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Калейдоскоп подвижных игр»
3. Сведения об авторе-составителе	<b>Пикулина Елена Александровна</b> , инструктор по физической культуре
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Концепция дополнительного образования детей до 2030 года»; Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2023 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»; Письмо Министерства образования и науки РФ «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 №ЮА-02-07/912 Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Устав ТОГБОУ «Моршанская школа-интернат»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	адаптированная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возрастная категория	7-10 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **Пояснительная записка**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать 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.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Калейдоскоп подвижных игр» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста, имеющими задержку психического развития.

Форма организации – групповая.

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность программы**

Многие выдающиеся педагоги приходили к выводу, что недостаток движения не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличным к окружающему. Высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме.

Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Подвижные игры - самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» - гиподинамии.

Важное достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

### **Новизна программы**

Программа интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

### **Отличительные особенности**

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

### **Педагогическая целесообразность**

Целесообразность программы 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 самоподготовках.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Программа построена с учётом принципов:

1. реализации потребности детей в двигательной активности,
2. учета специфики двигательных занятий,
3. комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,
4. постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
5. разнообразной физической деятельности обучающихся.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 7 до 10 лет.

### **Условия набора детей**

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

### **Количество детей**

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей детей. Состав одной группы – 10-15 человек. Возраст детей – 7-10 лет. Численный состав обучающихся в объединении может быть уменьшен с учётом того, что в его состав включены дети с ограниченными возможностями здоровья.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год. Объем курса – 144 часа.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся со всем составом группы по 1 часу 4 раза в неделю

### **Форма занятий**

Занятия по программе состоят из теоретической и практической частей, и проводятся в очной форме.

### **Цель программы**

Цель программы - сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья посредством подвижной игры.

### **Содержание программы**

#### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;  
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;  
Формирование интереса к русскому народному творчеству.  
Расширение кругозора младших школьников.

#### *Научить различать:*

Виды деятельности на занятиях физической культуры  
Виды используемого инвентаря  
Спортивные и подвижные игры

*Научить:* игре в команде, правилам игр, оценке действий в игре, самостоятельности и активности

#### *Развивающие:*

Развитие познавательного интереса к 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;

Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к русским народным традициям.

### Учебный план

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2		опрос
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	20	2	18	игра
2	Игры с мячом	20	8	12	игра
3	Игра с прыжками (скакалки)	20	8	12	игра
4	Зимние забавы	30	4	26	конкурс
5	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	40	8	32	игра
6	Эстафеты	10	2	8	эстафета
	Итоговое занятие	2		2	зачет
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Содержание программы

#### Вводное занятие

**Теория.** Правила работы и техника безопасности на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Введение в программу. Ознакомление с тематическим планом занятий.

#### Раздел №1 «Игры с бегом»

**Теория.** Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

#### **Практика.**

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Гуси – лебеди». «Невод». Игра «Колесо»

Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

#### Раздел №2 «Игры с мячом»

**Теория.** Правила безопасного поведения при играх с мячом.

#### **Практика.**

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Развитие глазомера и чувства расстояния.

Передача мяча. Метание мяча. Игра «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

### **Раздел №3 «Игра с прыжками»**

**Теория.** Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Правила дыхания во время прыжков.

#### **Практика.**

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

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».

### **Раздел №4 «Зимние забавы»**

**Теория.** Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

#### **Практика.**

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Клуб ледяных инженеров».

Игра «Мяч из круга».

Игра «Гонка с шайбами».

Игра «Черепахи».

Игра «Лепим снежную бабу».

Игра «Лепим сказочных героев».

Игра «Санные поезда».

Игра «На одной лыже».

Игра «Езда на перекладных»

### **Раздел №5 «Игры малой подвижности»**

**Теория.** Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

#### **Практика.**

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».

Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт».

Игра «Что изменилось?»

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

### **Раздел №6 «Эстафеты»**

**Теория.** Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

**Практика.**

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Веселые старты.

Эстафеты «Бег по кочкам»,

Теория. Подведение итогов. Обсуждение выполненных работ.

**Практика.** Зачет по выполнению игр.

### **Предполагаемые результаты**

**Предметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

Правила о здоровом образе жизни;

Правила поведения в процессе коллективных действий;

Об играх (русском народном творчестве).

*Будут уметь различать:*

Спортивные и подвижные игры

Игры с различным инвентарем

*Будут уметь:*

Организовать игровую деятельность

Проводить игры

Работать в группе

Использовать различный инвентарь для игр

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

**Метапредметные результаты:**

Обучающиеся будут уметь принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности и находить средства ее осуществления;

Будут уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Уметь понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Уметь определять общие цели и пути их достижения;

Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Личностные результаты:**

Обучающиеся будут иметь чувства коллективизма;

Установки на здоровый образ жизни;

Иметь бережное отношение к окружающей среде, к русским народным традициям.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **Календарный учебный график (Приложение 3)**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Учебный период с 1 сентября по 31 мая

### **Условия реализации программы**

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

*Санитарно-гигиенические требования.* Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться.  
*Информационное обеспечение:* в условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

*Кадровое обеспечение.* Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

*Методическое обеспечение:* игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### **Формы аттестации**

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

Цель аттестации – выявление исходного, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

В ходе промежуточной аттестации осуществляется оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

**Формы отслеживания результатов:** тестирование, практическое задание.

**Оценочные материалы:** Оценочные материалы на определение уровня сформированности *теоретических знаний* - тест;

*Динамика личностного развития* - практическое задание. (Приложение 1)

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

### **Методические материалы**

Программа построена на последовательном прохождении материала на основе поочередного изучения тем по мере продвижения в течение учебного года. Такая структура предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся от одной ступени обучения к другой, более глубокое усвоение материала.

Образовательный процесс организуется по двум основным видам деятельности:

*обучение детей теоретическим знаниям* (вербальная информация, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

*практическая отработка умений и навыков* в играх.

Программа опирается на известные *принципы* педагогики и дидактики, такие как: целостность и гармоничность интеллектуальной, эмоциональной, волевой и деятельностной составляющих личности;

воспитание и обучение в совместной деятельности педагога и ребенка;

последовательность и системность изложения,

принцип оптимального сочетания индивидуальной, групповой и коллективной форм организации педагогического процесса.

В программе используются следующие принципы воспитания:

принцип индивидуального и дифференцированного подхода;

принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания.

*Методы воспитания*, применяемые в реализации программы:

методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений;

методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение);

методы стимулирования поведения и деятельности (игры, поощрения).

*Педагогические технологии*, применяемые в реализации данной программы: личностно-ориентированный и дифференцированный подходы.

### **Методическое обеспечение программы (Приложение 2)**

### Список литературы для педагога

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
8. Кириллова, Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет / Ю.А. Кириллова. - М.: СПб: Детство-пресс, 2008. - 432 с.
9. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.
10. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет. - М.: Рипол Классик, 2008. - 688 с.

### для детей

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160 с.
3. Гусева, Т. А. Карточка сюжетных картинок. Выпуск 14. Подвижные игры / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 466 с.
4. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 с.
5. Детские подвижные игры народов СССР / ред. Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
6. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989. - 240 с.
7. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
8. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.
9. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - 567 с.

### Оценочные материалы

Образовательные результаты данной программы могут быть выявлены через критерии оценки участия в играх и самостоятельное их проведение.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

#### Диагностика уровня усвоения образовательной программы

Фамилия, имя ребёнка			
Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка	устный опрос тестирование	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
Практическая подготовка	Наблюдение Самостоятельное проведение игр	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

**Низкий уровень** (1 балл) – ребёнок не может самостоятельно провести игру, так как не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру.

**Средний уровень** (2 балла) – ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, так как затрудняется в объяснениях содержания и правил игры.

**Высокий уровень** (3 балла) – ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

**Методическое обеспечение**

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Обучающее занятие по ТБ	Объяснительно-иллюстративный	Видеоматериал	Плакаты, проектор, ноутбук	Опрос
Раздел 1. Игры с бегом (общеразвивающие игры)	Учебно-тренировочное занятие, беседа, инструктаж по ТБ	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	-	Игра
Раздел 2. Игры с мячом	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	мячи	Игра
Раздел 3. Игра с прыжками (скакалки)	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	скакалки длинные и короткие	Игра
Раздел 4. Зимние забавы (правильной осанки)	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	лыжи, санки	Конкурс
Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	-	Игра
Раздел 6. Эстафеты	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	мячи, скакалки, обручи, кегли, гимнастические палки, ракетки, канат, маты, стенки, гимнастические скамейки	Эстафета
Раздел 7. Народные игры	Учебно-тренировочное занятие	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал	скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи,	Игра
Итоговое занятие	Комбинированное	Тренировочные упражнения, игры	Раздаточный материал		зачет

### Календарный учебный график

#### Группа: 1

№ п/п	Число/месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие</b>							
1			Обучающее занятие по ТБ, ознакомительное занятие с элементами игры	2	Вводное занятие	спортзал	опрос
<b>Раздел 1. Игры с бегом (общеразвивающие игры)</b>							
2			Беседа	2	Значение подвижных игр для здорового образа жизни	спортзал	педагогическое наблюдение
3			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ на месте	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
4			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра Фигуры».		
5			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Волки, зайцы, лисы»		
6			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Совушка»		
7			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Вороны и воробьи»		
8			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ в движении		
9			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Мишка на прогулке»		
10			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Медведи и пчёлы»		
11			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «У медведя во бору»		
<b>Раздел 2. Игры с мячом</b>							
12			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила безопасного поведения при играх с мячом	спортзал	игра
13			Учебно-тренировочное занятие	2	Перекаты мяча	спортзал	игра
14			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик»	спортзал	игра
15			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Мяч по полу»	спортзал	игра
16			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Перед ал – садись»	спортзал	игра
17			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Свечи»	спортзал	игра

18			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Охотники и утки»	спортзал	игра
19			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Сбей мяч»	спортзал	игра
20			Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча	спортзал	игра
21			Учебно-тренировочное занятие	2	Метание мяча	спортзал	игра
<b>Раздел 3. Игра с прыжками (скакалки)</b>							
22			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками	спортзал	коллективная рефлексия
23			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	спортзал	игра
24			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Прыгающие воробышки»	спортзал	игра
25			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	спортзал	игра
26			Учебно-тренировочное занятие	2	Игры: «Верёвочка», «Удочка»	спортзал	игра
27			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лягушата и цапля»	спортзал	игра
28			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	спортзал	игра
29			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Солнышко»	спортзал	игра
30			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Зеркало»	спортзал	игра
31			Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой «Лучики»	спортзал	игра
<b>Раздел 4. Зимние забавы</b>							
32			Комбинированное занятие, беседа	2	Закаливание и его влияние на организм.	спортзал	педагогическое наблюдение
33			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.	спортивная площадка	коллективная рефлексия
34			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Скатывание шаров»		игра
35			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Гонки снежных комов»		игра
36			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Клуб ледяных инженеров»		игра
37			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Мяч из круга»		игра
38			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Гонка с шайбами»		игра
39			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Черепахи»		игра
40			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лепим снежную бабу»		конкурс

41			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лепим сказочных героев»		конкурс
42			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «На одной лыже»		игра
43			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Езда на перекладных»		игра
44			Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение. Игра «Мяч из круга»		игра
45			Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение. Игра «Гонка с шайбами»		игра
46			Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение. Игра «На одной лыже»		игра
<b>Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)</b>							
47			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности	спортзал	коллективная рефлексия
48			Комбинированное занятие, беседа	2	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы	спортзал	игра
49			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	спортзал	игра
50			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Красный, зелёный»	спортзал	игра
51			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Альпинисты»	спортзал	игра
52			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Построение в шеренгу»	спортзал	игра
53			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Кто быстрее встанет в круг»	спортзал	игра
54			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений с мешочками.	спортзал	игра
55			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Разведчики».	спортзал	игра
56			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Поезд»	спортзал	игра
57			Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия	спортзал	игра
58			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Летает – не летает».	спортзал	игра
59			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Копна – тропинка – кочки»	спортзал	игра
60			Учебно-тренировочное занятие	2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	спортзал	игра
61			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Построение в шеренгу».	спортзал	игра
62			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «На новое место».	спортзал	игра
63			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лабиринт».	спортзал	игра
64			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Что изменилось?»	спортзал	игра
65			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Стрекозы»	спортзал	игра

66			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Чемпионы скакалки»	спортзал	игра
<b>Раздел 6. Эстафеты</b>							
67			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	спортзал	Коллективная рефлексия
68			Учебно-тренировочное занятие	2	Беговая эстафета	спортзал	эстафета
69			Учебно-тренировочное занятие	2	Эстафета с мячами	спортзал	эстафета
70			Учебно-тренировочное занятие	2	Эстафета с обручами	спортзал	эстафета
71			Учебно-тренировочное занятие	2	Эстафета со скакалками	спортзал	эстафета
<b>Итоговое занятие</b>							
72			Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие	спортивная площадка	зачет
<b>Итого: 144 часа</b>							

## Календарный учебный график

### Группа: 2

№ п/п	Число/месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Вводное занятие</b>							
1			Обучающее занятие по ТБ, ознакомительное занятие с элементами игры	2	Вводное занятие	спортзал	опрос
<b>Раздел 1. Игры с бегом (общеразвивающие игры)</b>							
2			Беседа	2	Значение подвижных игр для здорового образа жизни	спортзал	педагогическое наблюдение
3			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ на месте	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
4			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра Фигуры».		
5			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Волки, зайцы, лисы»		
6			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Совушка»		
7			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Вороны и воробьи»		
8			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ в движении		
9			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Мишка на прогулке»		
10			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Медведи и пчёлы»		
11			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «У медведя во бору»		
<b>Раздел 2. Игры с мячом</b>							
12			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила безопасного поведения при играх с мячом	спортзал	игра
13			Учебно-тренировочное занятие	2	Перекаты мяча	спортзал	игра
14			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик»	спортзал	игра
15			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Мяч по полу»	спортзал	игра
16			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Перед ал – садись»	спортзал	игра
17			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Свечи»	спортзал	игра
18			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Охотники и утки»	спортзал	игра

19			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Сбей мяч»	спортзал	игра
20			Учебно-тренировочное занятие	2	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча	спортзал	игра
21			Учебно-тренировочное занятие	2	Метание мяча	спортзал	игра
<b>Раздел 3. Игра с прыжками (скакалки)</b>							
22			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками	спортзал	коллективная рефлексия
23			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	спортзал	игра
24			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Прыгающие воробышки»	спортзал	игра
25			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений с длинной скакалкой	спортзал	игра
26			Учебно-тренировочное занятие	2	Игры: «Верёвочка», «Удочка»	спортзал	игра
27			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лягушата и цапля»	спортзал	игра
28			Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс ОРУ с короткими скакалками	спортзал	игра
29			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Солнышко»	спортзал	игра
30			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Зеркало»	спортзал	игра
31			Учебно-тренировочное занятие	2	ОРУ со скакалкой «Лучики»	спортзал	игра
<b>Раздел 4. Зимние забавы</b>							
32			Комбинированное занятие, беседа	2	Закаливание и его влияние на организм.	спортзал	педагогическое наблюдение
33			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.	спортивная площадка	коллективная рефлексия
34			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Скатывание шаров»		игра
35			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Гонки снежных комов»		игра
36			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Клуб ледяных инженеров»		игра
37			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Мяч из круга»		игра
38			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Гонка с шайбами»		игра
39			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Черепахи»		игра
40			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лепим снежную бабу»		конкурс
41			Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лепим сказочных героев»		конкурс

42		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «На одной лыже»		игра
43		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Езда на перекладных»		игра
44		Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение. Игра «Мяч из круга»		игра
45		Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение. Игра «Гонка с шайбами»		игра
46		Учебно-тренировочное занятие	2	Повторение. Игра «На одной лыже»		игра
<b>Раздел 5. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки)</b>						
47		Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности	спортзал	коллективная рефлексия
48		Комбинированное занятие, беседа	2	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы	спортзал	игра
49		Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина»	спортзал	игра
50		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Красный, зелёный»	спортзал	игра
51		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Альпинисты»	спортзал	игра
52		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Построение в шеренгу»	спортзал	игра
53		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Кто быстрее встанет в круг»	спортзал	игра
54		Учебно-тренировочное занятие	2	Комплекс упражнений с мешочками.	спортзал	игра
55		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Разведчики».	спортзал	игра
56		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Поезд»	спортзал	игра
57		Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия	спортзал	игра
58		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Летает – не летает».	спортзал	игра
59		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Копна – тропинка – кочки»	спортзал	игра
60		Учебно-тренировочное занятие	2	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка	спортзал	игра
61		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Построение в шеренгу».	спортзал	игра
62		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «На новое место».	спортзал	игра
63		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Лабиринт».	спортзал	игра
64		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Что изменилось?»	спортзал	игра
65		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Стрекозы»	спортзал	игра
66		Учебно-тренировочное занятие	2	Игра «Чемпионы скакалки»	спортзал	игра

**Раздел 6. Эстафеты**

67			Беседа, инструктаж по ТБ	2	Правила безопасного поведения при проведении эстафет.	спортзал	Коллективная рефлексия
68			Учебно-тренировочное занятие	2	Беговая эстафета	спортзал	эстафета
69			Учебно-тренировочное занятие	2	Эстафета с мячами	спортзал	эстафета
70			Учебно-тренировочное занятие	2	Эстафета с обручами	спортзал	эстафета
71			Учебно-тренировочное занятие	2	Эстафета со скакалками	спортзал	эстафета
<b>Итоговое занятие</b>							
72			Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие	спортивная площадка	зачет
<b>Итого: 144 часа</b>							