

Краснодарский край, Динской район, станица Динская
Бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №2
имени Александра Васильевича Суворова»

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 30 августа 2016года
Председатель педсовета
_____ Н.М. Дмитренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Веселые старты»

Тип программы: тематическая

Количество часов: 204

Срок реализации: 1-3 года

Возраст участников: 6-11 лет

Составители программы: Завертанный Д.В., Путилина Л.А., Кивгило Т.И.,
Пензина А.А.

Программа разработана на основе образовательной программы «Культура
здоровья школьников» Комплексно тематические занятия 1-4 классы.
К.Е.Безух и другие, Москва. 2011г.

1. Планируемые результаты.

В результате освоения содержания учебного предмета, учащиеся должны:

Знать:

- основные понятия об игровой деятельности;
- значение игры в жизни человека и общества;
- место подвижных игр в педагогической практике.

Уметь:

- подбирать игры с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с возрастом играющих;
- составлять конспекты и самостоятельно проводить пройденные игры;
- готовить место для проведения игр, необходимый инвентарь и оборудование;
- правильно выбирать место при объяснении игры и в процессе ее проведения;
- организовать играющих для проведения игры, подавая команды и распоряжения;
- объяснять и показывать игровые приемы и игру в целом;
- руководить процессом игры и действиями отдельных играющих, выявляя ошибки и находя способы их устранения;
- обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между подвижными играми и другими упражнениями;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 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 являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру 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;

- 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;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— 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, вариативных условиях.

2. Содержание программы.

В целях изменения существующей практики по обучению играм-эстафетам, достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности и была разработана программа «Весёлые старты».

Приступая к разработке программы, было учтено, что формирование новых двигательных систем, которые зависят от ситуации деятельности, более всего характерно для детей 5-10 лет (В.К. Бальсевич, 1971; Е.Н. Вавилова, 1981; Э.С. Вильчковский, 1983; В.П. Губа, 1997; В.А. Гулейкин, 1986; Ю.Ф. Змановский, 1989; В.И. Лях, 2012).

Качественные преобразования моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным. Как показало изучение практики физического воспитания элементарных подвижных игр для решения этих задач явно недостаточно. Высокий интерес к играм, содержащим сложнокоординированные двигательные действия, обусловлен биологически и связан с качественными изменениями развития организма ребенка.

Не менее важны как социальный, так и интеллектуальный аспекты этих игр. П.Ф. Лесгафт отмечал, что ребенок всегда является зеркалом среды, в играх он усваивает все: привычки и обычаи своей среды, воспринимая все, что чаще видит и узнает от окружающих его лиц. В формировании личности средствами физической культуры основополагающим принципом является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов, тесная взаимосвязь духовной, чувственно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер. Поэтому структурно-функциональная модель программы «Весёлые старты» строилась на идее всестороннего развития личности в единстве мышления, сознания и деятельности. В теоретическом плане программа опирается на концептуальные положения о личности как субъекте совместной деятельности и собственного развития, на идее системного подхода в воспитании. Ее методологической основой является исходный

принцип отечественной педагогики и психологии, утверждающий игру ведущей деятельностью дошкольника.

Структурно-функциональную модель программы «Весёлые старты» можно представить в виде схемы.

При составлении структурно-функциональной модели обучения детей играм-эстафетам были учтены:

1. право каждого ребёнка на полноценное физическое развитие;
2. разные уровни развития детей;
3. исходные данные физического состояния каждого ребёнка.

Работа начинается с диагностики (оценкой реального уровня готовности детей к овладению данным видом деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых результатов). Далее работа планируется на основе объективной информации об основных параметрах физического состояния.

В структурно-функциональную модель обучения включены следующие блоки:

1. Блок «Теоретические знания». В этом блоке определены темы и содержание бесед с детьми. Обеспечивается интеллектуальное развитие детей, направленное на формирование у них комплекса знаний о своём организме, так как дети старшего дошкольного возраста без особых усилий усваивают знания о строении тела человека, его основных функциях. Так же определено и раскрытие понятия «здоровый образ жизни». Кроме этого в доступной и увлекательной форме преподносятся первоначальные навыки ОБЖ.

2. Блок «Тактическая подготовка» определяет основные направления обучения, включает перечень умений и навыков, двигательных способностей, формируемых в процессе обучения. Объём и содержание знаний, которые дети должны усвоить, соответствуют возрастным особенностям их мышления, внимания, памяти, восприятия и воображения.

3. Блок «Нравственно-волевая подготовка» определяет направление работы по воспитанию морально-волевых и нравственных качеств, таких как: выдержка, настойчивость, целеустремлённость, дружелюбие, сопереживание.

4. Блок «Умственное развитие» В процессе оптимизации двигательной активности детей следует создать такие ситуации, в которых активизируется умственная деятельность детей. Развитие таких психических процессов, как память, внимание, логическое мышление, умение ориентироваться в сложившейся ситуации. Это работа со схемами, чтение карточек-схем, их составление, ориентирование в пространстве по схемам и знакам.

Необходимо учить детей принимать активное участие в составлении и написании схем.

5. Блок «Психическое здоровье». Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения. Предлагаемая ниже форма работы включает в себя: психогимнастику, психотехнические игры, аутотренинги.

Психогимнастика направлена на снятие напряжения, утомляемости, вспыльчивости, замкнутости, развитие внимания, памяти, регулировании эмоциональных состояний, на отражение отдельных черт личности, коррекцию отрицательных личностных особенностей. Основной акцент в ней сделан на обучение детей элементам техники выразительных движений и приобретении навыков в саморасслаблении.

Психотехнические игры способствуют гармонизации внутреннего мира ребёнка, ослаблению напряжённости, направлены на расширение внутреннего самопознания, умение строить свои отношения со сверстниками, взаимодействовать в команде.

Аутотренинги учат детей управлять своим настроением, регулировать его, настраивать себя на достижение максимального проявления физических и психических возможностей, осуществлять контроль поведения, развивать себя как личность.

Прогнозируя критерии успешности программы, учтены так же и факторы риска, к которым относятся:

- проблемы с эмоциональным благополучием детей в ситуации неуспеха, которые могут возникать в играх с элементами соревнования;
- высокие психические нагрузки, связанные с усвоением сложнокоординированных действий в игровых ситуациях;
- определение оптимальности физических нагрузок, так как гиперкинезия может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы.

Именно для того, что бы свести факторы риска к минимуму, в программу и включён блок о психическом здоровье детей, помогающий избежать возможных негативных последствий.

Система индивидуально-дифференцированного подхода включает учёт особенностей физической подготовленности детей: количественные и качественные показатели овладения техникой основных движений, уровень

двигательных способностей. В связи с этим определены условия индивидуально–дифференцированного подхода, который обеспечивается:

1. Использованием инвентаря различного размера и веса;
2. Увеличением или уменьшением расстояния от старта до финиша;
3. Дозировкой физической нагрузки при подборе игр-эстафет и их количеством;
4. Вариативностью эстафет с учётом половых признаков;
5. Подбором индивидуальных занятий по развитию тех или иных качеств.

Выбор способов, приёмов и средств обучения с учётом состояния здоровья детей, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности каждого ребёнка, исключение «факторов риска» позволяют достичь положительных результатов в укреплении здоровья детей, создания их благоприятного эмоционального состояния.

Индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, система образующим средством оздоровления.

Каким же будет ребёнок при правильно организованном обучении? При достижении тех целей и задач, которые ставит программа?

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Диагностические тесты.

1. Тесты для определения скоростных качеств.

1. Бег на 10 м с хода.

Отмечается линия старта и линия финиша. За линией финиша, на расстоянии 6-7 м. ставится ориентир для того, чтобы ребёнок не делал резкой остановки. По команде «на старт» ребёнок подходит к черте и занимает удобную позу. По сигналу начинает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает, когда ребёнок пересекает линию финиша. Предполагается две попытки с отдыхом между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места.

На полу (или спортивном мате) нанесена разметка через каждые 10 см. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный мах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Прыжок производится только на мягкое покрытие. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней» ноги. Предполагается две попытки. Фиксируется лучший результат.

2. Бросок набивного мяча (1 кг) способом двумя руками из-за головы стоя.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, а другая сзади. При броске ступни ребёнка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

1. Челночный бег 3 раза по 10 м.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по звуковому сигналу (в это время инструктор включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой расположены 2 кубика. Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Отбивание мяча от пола.

Ребёнок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч, корпус наклонён вперёд) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. Руки можно чередовать. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Прыжки через скакалку.

Ребёнок принимает и.п. (ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка). Затем ребёнок прыгает через скакалку, инструктор считает количество прыжков. Необходимо правильно подобрать скакалку – ребёнок встаёт на середину скакалки и натягивает её, концы должны доставать до подмышек. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

4. Тест для определения подвижности опорно-двигательного аппарата и эластичности мышц и связок. Гибкость.

Ребёнок садится на пол с разметкой, ступни ног находятся на нулевом уровне. Задание: наклониться вперёд, не сгибая колени. По разметке фиксируется уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки – результат фиксируется со знаком минус (- 3 см.). Во время теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

5. Тест для определения выносливости.

1. Бег на выносливость 300 м.

Тест проводится группой 5-7 человек. Дети подходят к линии старта и по звуковому сигналу начинают движение. Дети бегут самостоятельно, стараясь

не менять темпа движения. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок.

6. Тесты для определения силы и силовой выносливости.

1. Подъём туловища из положения лёжа на спине.

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди или за головой. Воспитатель придерживает ноги ребёнка, сидя рядом с ним. По сигналу ребёнок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Инструктор считает количество подъёмов.

2. Подтягивание из виса.

Для теста необходим турник, закрепленный на высоте 80 см. от пола. Ребёнок повисает на турнике, осуществляя хват от себя, ноги вытянуты (желательно использовать упор для ног). По сигналу начинает подтягиваться, касаясь подбородком турника. Инструктор считает количество подтягиваний.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала		Теоретические занятия	Практические занятия
I	Базовая часть		5	183
1	Теоретические знания Тактическая подготовка Нравственно-волевая подготовка	П,Р,К	В процессе занятий	
2	Подвижные игры и эстафеты	П,К	1	26
3	Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	П,К,Р	1	38
4	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, гандбол и др.)	П,Р	1	32
5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики и бегом.	П,К	1	40
6	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими	П,Р,К	1	39

	снарядами.			
II	Вариативная часть		16	8
	ИТОГО:		21	204

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания ШМО
 учителей физической культуры № 1
 от 29 августа 2016 года
 Руководитель ШМО
 _____/Заверганий Д. В/

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____/Нереуцкая Л.И/
 30 августа 2016 года

Согласованно
Заместитель директора по ВР

Л.И. Нереуцкая
30 августа 2016 года.

Краснодарский край, Динской район, станица Динская
Бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №2
имени Александра Васильевича Суворова»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Секции: " Веселые старты"

Класс: 1-4

Учителя: Завертанный Д.В.

Количество часов: 204

Планирование составлено на основе рабочей программы
По веселым стартам 1-4 классов учителя Завертаного Д.В.
утвержденной на педсовете от 30.08.16г.

**Календарно-тематическое планирование
кружка «Веселые старты»**

№ урока	Дата проведения		Кол – во часов	Основная направленность	УУД
	по плану	по факту			
1			2	Вводное занятие. Упражнения « школа мяча». Эстафеты с мячами	П, К
2			2	Эстафеты. Упражнения « школа мяча» Игры с мячом.	П, Р
3			2	Эстафеты. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», « Охотники и утки»	К,П
4			2	Эстафеты. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам	Р
5			2	Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке	П
6			2	Эстафеты. Упражнения в равновесии на скамейке. Игра « Бездомный заяц»	ПК
7			2	Эстафеты. Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.	Р
8			2	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры с бегом и прыжками	П
9			2	Эстафеты. Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	П, К.
10			2	Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	П, К
11			2	Эстафеты. Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	П, Р
12			2	Эстафеты. Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	К,П
13			2	Эстафеты. Игры- эстафеты	Р
14			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Имитационно-игровые движения на гибкость	П

15			2	Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости	ПК
16			2	Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости	Р
17			2	Эстафеты. Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	П
18			2	Зимние забавы	П, К.
19			2	Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	П, К
20			2	Эстафеты с бегом и прыжками	П, Р
21			2	Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом	К,П
22			2	Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель	Р
23			2	Эстафеты с мячами	П
24			2	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	ПК
25			2	Игры на внимание.	Р
26			2	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ	П
27			2	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	П, К.
28			2	Гимнастические упражнения. Эстафеты	П, К
29			2	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры.	П, Р
30			2	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	К,П
31			2	Комплекс ОРУ со скакалкой. Знакомство с правилами и проведение игр. Игры на развитие восприятия.	Р
32			2	Построение. Строевые упражнения и перемещение. Упражнения и игры на внимание	П

33			2	Эстафеты. Игры на развитие памяти.	ПК
34			2	Упражнения « школа мяча» Игры с мячом	Р
35			2	Эстафеты. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», « Охотники и утки»	П
36			2	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам	П, К.
37			2	Эстафеты. Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке	П, К
38			2	Эстафеты. Упражнения в равновесии на малом бревне.Игра « Бездомный заяц»	П, Р
39			2	Эстафеты. Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.	К,П
40			2	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры с бегом и прыжками	Р
41			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	П
42			2	Эстафеты. Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	ПК
43			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	Р
44			2	Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	П
45			2	Игры- эстафеты	П, К.
46			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Имитационно-игровые движения на гибкость	П, К

47			2	Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости	П, Р
48			2	Эстафеты. Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости	К,П
49			2	Эстафеты. Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	Р
50			2	Эстафеты. Зимние забавы	П
52			2	Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	ПК
53			2	Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками	Р
54			2	Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом	П
55			2	Эстафеты. Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель	П, К.
56			2	Эстафеты. Эстафеты с мячами	П, К
57			2	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	П, Р
58			2	Эстафеты. Игры на внимание.	К,П
59			2	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ	Р
60			2	Эстафеты. Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	П
61			2	Гимнастические упражнения. Эстафеты	ПК
62			2	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры.	Р
63			2	Эстафеты. Упражнения «школа мяча» Игры с мячом	П
64			2	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	П, К.

65			2	Эстафеты. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам	П, К
66			2	Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке	П, Р
67			2	Эстафеты. Упражнения в равновесии на малом бревне. Игра « Бездомный заяц»	К,П
68			2	Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.	Р
69			2	Эстафеты. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры с бегом и прыжками	П
70			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	ПК
71			2	Эстафеты. Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	Р
72			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	П
73			2	Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	П, К.
74			2	Игры- эстафеты	П, К
75			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Имитационно-игровые движения на гибкость	П, Р
76			2	Игры-эстафеты Развитие быстроты и ловкости	К,П
77			2	Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости	Р
78			2	Развитие координационных способностей, быстроты Игры на меткость	П
79			2	Эстафеты. Зимние забавы	ПК
80			2	Эстафета Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Р
81			2	Эстафеты с бегом и прыжками	П
82			2	Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом	П, К.
83			2	Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель	П, К

84			2	Эстафеты с мячами	П, Р
85			2	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма.	К,П
86			2	Игры на внимание.	Р
87			2	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ	П
88			2	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.	ПК
89			2	Гимнастические упражнения. Эстафеты	Р
90			2	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры.	П
91			2	Эстафеты. Упражнения «школа мяча» Игры с мячом	П, К.
92			2	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	П, К
93			2	Эстафеты. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам	П, Р
94			2	Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке	К,П
95			2	Эстафеты. Упражнения в равновесии на малом бревне. Игра «Бездомный заяц»	Р
96			2	Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.	П
97			2	Эстафеты. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания Игры с бегом и прыжками	ПК
98			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты Игры для формирования правильной осанки	Р
99			2	Эстафеты. Игры с преодолением препятствий Развитие координационных способностей	П
100			2	Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты	П, К.
101			2	Игра - эстафета Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы	П,К

102			2	Игры- эстафеты	П,Р
-----	--	--	---	----------------	-----