

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа – интернат № 2 для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Жигулевск»

РЕКОМЕНДУЮ  
к утверждению

«12» ноября 2018г.

Зам. директора по УВР

Рябовская Т.Я./

«УТВЕРЖДАЮ»

к использованию в ГБОУ школы-интерната №2

«12» ноября 2018г.

Директор школы-интерната №2

Будинец А.Р./



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**"АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"  
для 1 - 4 классов**

на 2018-2019 учебный год

**Составитель: Асиновскова Ольга Николаевна  
учитель физической культуры**

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС НОО ОВЗ является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» для 1-4 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Актуальность комплексного подхода к организации спортивно-оздоровительной работы в ОО заключается в том, что он позволяет реализовывать право каждого обучающегося на получение образовательных услуг, а также создать средствами спортивно-оздоровительного воспитания предпосылки для его успешной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Основные *задачи* программы «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»:

- укрепление здоровья учащихся, повышение их работоспособности;
- совершенствование у учащихся двигательных и волевых умений и навыков, формирование у них чувства ритма, темпа, координации движений;
- развитие у учащихся высших психических функций;
- создание комфортных коррекционно-развивающих условий;
- воспитание у обучающихся дисциплинированности, ответственности, самостоятельности.

Основным *принципом* реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» является *коррекционная направленность*, основанная на индивидуальном подходе к обучающимся с использованием средств физической культуры.

Как показывает практика, любому ребенку с ОВЗ в ОО можно обеспечить хотя бы минимальный уровень физической активности. При этом, конечно, нужно учитывать состояние его двигательных функций и координационных способностей, уровень его физической подготовки, способности и отношение к обучению, интересы, а также рекомендации врача. При организации занятий необходимо обращать особое внимание на их эмоциональную составляющую – музыкальное сопровождение, игровые методы, нетрадиционное оборудование. Всем детям с ОВЗ нужно подбирать посильные задания и создавать условия для их выполнения, применять методы поощрения и одобрения, оказывать помощь и поддержку, создавать атмосферу безопасности и комфорта, а также контролировать динамику результатов образовательной деятельности.

Основные направления спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности в рамках программы «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»:

1. Занятия с элементами спорта, направленные на поддержание здоровья.
2. Массовые мероприятия.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

Основные виды деятельности учащихся:

1. Рассказ, беседа.
2. Выполнение физических упражнений. Упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.
3. Подвижные и спортивные игры.

Основной формой организации учебного процесса является занятие, структура которого, предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся. Начало занятия, обычно, начинается с небольшой разминки, где педагог работает над развитием моторики, по средствам различных заданий и упражнений, создавая благоприятный эмоциональный настрой на работу. Далее следует основная часть, где подобранные задания, игры и упражнения максимально полно позволяющие реализовать поставленные цели и задачи занятия. Заканчивается занятие, как правило, подведением итогов и рефлексией.

Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 5 лет, 168 часов. В 1 (дополнительном) классе и 1 классе – по 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Программа разработана для детей в возрасте от 7-11 лет.

**Первостепенным результатом** реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Результатом практической деятельности по программе «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

### **Основные разделы программы**

1. Общеразвивающие физические упражнения.
2. Игры на развитие психических процессов.
3. Подвижные игры.
4. Спортивные игры.

### **Содержание программы**

#### **Общеразвивающие физические упражнения**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации и мелкой моторики. Упражнения на развитие ловкости и меткости. Основные виды движений: разновидности ходьбы, бега, прыжков и метаний. Упражнения со скакалкой. Бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом (теннисный, резиновый малого и среднего размера, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной весом 1 кг, 1,5 кг, 2 кг). Строевые упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения. Эстафеты.

#### **Игры на развитие психических процессов**

Игры на развитие *восприятия*. Знакомство с правилами и проведением игр: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнения и игры на *внимание*. Упражнение «Ладонь – кулак»; игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры на развитие *памяти*. Игры: «Повторяй за мной», «Запомни движения», «Художник». Игры на развитие *воображения*. Игры: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры на развитие *мышления и речи*.

Игры: «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». Игры: на *коррекцию эмоциональной сферы* ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера».

### **Подвижные игры**

Игры: «Класс, смирно», «За флажками», «Море волнуется раз»; игры с мячом «Охотники и утки», «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Веселы старты с мячом, со скакалкой, с обручем. Игры с бегом и прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Два Деда Мороза», «Метко в цель», «Белки, волки, лисы», «Перемена мест», «Удочка», «Салки с мячом», «Прыгай через ров», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок». Игры в фанты: «Работа и забава», «Птичник», «Тяни-пускай», «Голуби». Игры-шутки: «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка». Сюжетные игры: «Два Мороза», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». Загадки, шарады, каламбуры: «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

*Игры, основанные на элементах*: - гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»; - легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», - лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».

*Подвижные игры разных народов*. Русские народные игры: «Филин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры белорусского народа: «Михасик», «Прела-горела». Игры татарского народа: «Серый волк», «Скок-перескок». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа: «Высокий дуб», «Колдун». Игры азербайджанского народа: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек». Игры чувашского народа: «Хищник в море», «Рыбки».

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: ловля, бросок в корзину, передача. Учебная игра. Эстафеты с баскетбольным мячом. Эстафеты с преодолением препятствий. Пятнашки. Футбол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: передача, удар по мячу. Учебная игра. Эстафеты с футбольным мячом. Спортивные игры на улице. «Вышибалы», «Перестрелка». Горелки. Лапта. История возникновения игры, правила игры, оборудование, отработка приемов, выбор и ограничение пространства. «Казаки разбойники». Отработка игровых приемов. Зимние забавы: «Зимой на воздухе», «Городки», «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов», «Взятие снежного города». Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках. Лыжные гонки. Пионербол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: ловля, передача, подача мяча через сетку. Учебная игра. Волейбол. Разучивание правил игры. Отработка игровых приемов: прием и передача сверху, прием и передача снизу, подача мяча через сетку. Учебная игра. Эстафеты с волейбольным мячом.

**Календарно-тематическое планирование занятий  
по программе внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**в 1а классе (66 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1 четверть (18ч)</b>			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Выложи сам».	2	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	2	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	2	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	2	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	2	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	2	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	2	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	2	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	2	
<b>2 четверть (14ч)</b>			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Магазин ковров».	2	
11	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору».	2	
12	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «Совушка».	2	
13	Оздоровительная минутка. П/и «Пчёлки и ласточки».	2	
14	ОРУ с б/б мячом. П/и «Море волнуется».	2	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	2	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	2	
<b>3 четверть (18ч)</b>			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Волшебная палитра».	2	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	2	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	2	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	2	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	2	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	2	
23	ОРУ с в/б мячом. П/и «Блуждающий мяч»	2	
24	Ловля и передача в/б мяча. П/и «Все в кружок».	2	
25	Оздоровительная минутка. Эстафеты с в/б мячом.	2	
<b>4 четверть (16ч)</b>			
26	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимание: «Ищи безостановочно».	2	
27	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	2	
28	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Охотники и утки».	2	
29	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	2	
30	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Пятнашки».	2	
31	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Волк во рву».	2	
32	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	2	
33	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	2	

**Календарно-тематическое планирование занятий  
по программе внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**во 2а классе (68 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1 четверть (18ч)</b>			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Заметь всё».	2	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	2	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	2	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	2	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	2	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	2	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	2	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	2	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	2	
<b>2 четверть (14ч)</b>			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Запомни порядок».	2	
11	Оздоровительная минутка. П/и «Филин и пташка».	2	
12	ОРУ с мячом в парах. П/и «Блуждающий мяч».	2	
13	ОРУ с набивным мячом (1кг). П/и «Гуси-лебеди».	2	
14	ОРУ с б/б мячом. П/и «Море волнуется».	2	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	2	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	2	
<b>3 четверть (20ч)</b>			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Ладонь – кулак».	2	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	2	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	2	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	2	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Гонки снежных комов».	2	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	2	
23	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	2	
24	ОРУ с в/б мячом. П/и «Блуждающий мяч».	2	
25	Ловля и передача в/б мяча. П/и «Не упусти мяч».	2	
26	Оздоровительная минутка. Эстафеты с в/б мячом.	2	
<b>4 четверть (16ч)</b>			
27	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Повторяй за мной».	2	
28	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	2	
29	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Салки с мячом».	2	
30	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	2	
31	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Кот и мышь».	2	
32	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	2	
33	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	2	
34	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	2	

**Календарно-тематическое планирование занятий  
по программе внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**в 16 (дополнительном) классе (33 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1 четверть (9ч)</b>			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Выложи сам».	1	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	1	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	1	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	1	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	1	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	1	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	1	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	1	
<b>2 четверть (7ч)</b>			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Магазин ковров».	1	
11	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору».	1	
12	Игра, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «Совушка».	1	
13	Оздоровительная минутка. Игры-эстафеты с обручем.	1	
14	Баскетбол. Знакомство с правилами игры.	1	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	1	
<b>3 четверть (9ч)</b>			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие восприятия: «Волшебная палитра».	1	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	1	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	1	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	1	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	1	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	1	
23	Пионербол. Знакомство с правилами игры.	1	
24	Ловля и передача мяча. Эстафеты с в/б мячом.	1	
25	Подача мяча. Учебная игра.	1	
<b>4 четверть (8ч)</b>			
26	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимание: «Ищи безостановочно».	1	
27	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	1	
28	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Охотники и утки».	1	
29	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	1	
30	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Пятнашки».	1	
31	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Волк во рву».	1	
32	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	1	
33	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	1	

**Календарно-тематическое планирование занятий  
по программе внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**в 1б, 1в классе (33 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1 четверть (9ч)</b>			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Заметь всё».	1	
2	Разновидности ходьбы. ОРУ со скакалкой.	1	
3	Разновидности бега. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
4	Прыжки на скакалке. П/и «Удочка».	1	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	1	
6	Оздоровительная минутка. П/и «Море волнуется раз».	1	
7	Ходьба «змейкой». П/и «За флажками».	1	
8	Бег «змейкой». П/и «Перемена мест».	1	
9	Игры-эстафеты со скакалкой, с гимнастической палкой.	1	
<b>2 четверть (7ч)</b>			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Запомни порядок».	1	
11	Оздоровительная минутка. П/и «Филин и пташка».	1	
12	ОРУ с мячом в парах. П/и «Блуждающий мяч».	1	
13	ОРУ с набивным мячом (1кг). П/и «Гуси-лебеди».	1	
14	Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения.	1	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	1	
<b>3 четверть (9ч)</b>			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие внимания: «Ладонь – кулак».	1	
18	Оздоровительная минутка. Строительные игры из снега: «Зимой на воздухе».	1	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	1	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Клуб ледяных инженеров».	1	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	1	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Городки».	1	
23	Пионербол. Правила игры. Игровые приемы.	1	
24	Ловля и передача мяча. Эстафеты с в/б мячом.	1	
25	Подача мяча. Учебная игра.	1	
<b>4 четверть (8ч)</b>			
26	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Повторяй за мной».	1	
27	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	1	
28	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Не упусти мяч».	1	
29	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	1	
30	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Кот и мышь».	1	
31	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	1	
32	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Метко в цель».	1	
33	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	1	



**Календарно-тематическое планирование занятий  
по программе внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**во 2б, 2в классе (34 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1 четверть (9ч)</b>			
1	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Запомни движения».	1	
2	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.	1	
3	Бег с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).	1	
4	Упражнения на развитие координации и мелкой моторики.	1	
5	Упражнения на развитие силы. Отжимание от гимнастической скамейки.	1	
6	Футбол. Разучивание правил игры.	1	
7	Отработка игровых приемов: передача, удар по мячу.	1	
8	Оздоровительная минутка. Эстафеты с футбольным мячом.	1	
9	Учебная игра.	1	
<b>2 четверть (7ч)</b>			
10	Оздоровительная минутка. Игра на развитие памяти: «Художник».	1	
11	Оздоровительная минутка. П/и «Эстафеты с преодолением препятствий».	1	
12	ОРУ с мячом в парах. П/и «Салки с мячом».	1	
13	ОРУ с набивным мячом (1кг). П/и «Прыгай через ров».	1	
14	Баскетбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения.	1	
15	Ловля и передача б/б мяча. Эстафеты с б/б мячом.	1	
16	ОРУ с б/б мячом. Бросок в корзину.	1	
<b>3 четверть (10ч)</b>			
17	Оздоровительная минутка. Игра на развитие воображения: «Волшебное яйцо».	1	
18	Оздоровительная минутка. П/и «Зимой на воздухе».	1	
19	Оздоровительная минутка. Эстафеты на санках.	1	
20	Оздоровительная минутка. П/и «Скатывание шаров».	1	
21	Оздоровительная минутка. П/и «Гонки снежных комов».	1	
22	Оздоровительная минутка. П/и «Взятие снежного города».	1	
23	Пионербол. Правила игры. Игровые приемы.	1	
24	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с в/б мячом.	1	
25	Ловля и передача мяча через сетку. Учебная игра.	1	
26	Подача мяча. Учебная игра.		
<b>4 четверть (8ч)</b>			
27	Оздоровительная минутка. Игра на развитие воображения: «Узнай, кто я?».	1	
28	ОРУ с мячом. П/и «Вышибалы».	1	
29	ОРУ с теннисным мячом. П/и «Чемпионы малого мяча».	1	
30	ОРУ с мячом. П/и «Перестрелка».	1	
31	Упражнения на развитие быстроты. П/и «Пятнашки».	1	
32	Упражнения на развитие прыгучести. П/и «Зайцы в огороде».	1	
33	Упражнения на развитие ловкости и меткости. П/и «Белки, волки, лисы».	1	
34	Игры-эстафеты с мячом, со скакалкой, с обручем.	1	