

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №85 имени Героя Советского Союза
Н.Д. Пахотищева г. Тайшета»

Курс внеурочной деятельности

«Подвижные игры»
для обучающихся 1- 4 классов
название разработки

Автор разработки:
Пономарева Л.И.

2024 год,
г. Тайшет

Пояснительная записка

Программа спецкурса «Подвижные игры» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе программы внеурочной деятельности, авторы: П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов, Москва «Просвещение» 2011, методических рекомендаций Ю.А. Копылова, В.Н. Верхлина «Третий урок физической культуры в начальной школе» 2005, рабочих программ по физической культуре, предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы Москва «Просвещение», 2011.

1. Актуальность программы:

Детский возраст - это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Однако с началом обучения детей в школе резко меняется двигательный режим, выражающийся в длительном пребывании детей в статическом положении, снижается двигательная активность. Стандартные уроки физической культуры перегружены обширными образовательными, воспитательными, развивающими задачами и разрешить проблему оздоровления обучающихся в полном объёме не имеют возможности.

Формирование же дополнительного 1 часа за счёт механического расширения материала существующих программ физического воспитания, перенасыщенных элементами разных видов спорта, не позволяет эффективно осуществлять оздоровительную работу, поскольку дополнительная физическая работа, на фоне общей учебной перегрузки, только усугубит негативные тенденции.

В этой связи была разработана программа дополнительного 1 часа на подвижные игры в каждом классе начального общего образования (т.е. 1 час в 1 классе, 1 час во 2 классе, 1 час в 3 классе, 1 час в 4 классе).

Это необходимая мера на сегодняшнем этапе развития школьного образования, которое отличается чрезмерной учебной нагрузкой, стрессовыми ситуациями, недостаточной двигательной активностью детей (гипокинезией).

Программа позволит активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Использование подвижных игр для обучающихся 1-4 классов станет эффективным средством физической рекреации, что предполагает активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных во время какого-либо вида деятельности, профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и в целом оздоровление, улучшение кондиций, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Актуальностью программы также являются игровые методики и технологии, обеспечивающие расширение позитивного социокультурного опыта обучающихся.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью (спортивный зал, спортивная площадка и регионально-климатическими условиями);
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники);
- игры, используемые на занятиях, дополняют и помогают осваивать программный материал по предмету «Физическая культура», а двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, а значит, содействуют укреплению здоровья;
- игры подобраны таким образом, что позволяют эффективно улучшать различные составляющие полноценного активного отдыха;
- в программе отсутствуют традиционные нормативы;
- использование подвижных игр возможно на протяжении всего периода обучения независимо от времени года;
- все используемые игры имеют воспитательную, образовательную и развивающую функции физического воспитания.

Воспитательная функция - подвижные игры воспитывают физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, причём все физические качества развиваются в комплексе.

Образовательная функция - игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Используя народные игры, дети знакомятся с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями. В подвижных играх детям приходится исполнять роли (водящего, помощника судьи, организатора игры, счётчика очков и др.) Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний. Большое образовательное значение имеют игры, которые проводятся на местности в летних и зимних условиях, так как они способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Оздоровительная функция - так как главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих, то подвижные игры оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную, нервную и другие системы организма. Наряду с этим, подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Занимаясь на открытом и зимой и летом воздухе, значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всём организме, а это является особенно ценным в оздоровительном отношении.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы.

Новизна программы:

Вся практическая часть программы реализуется через игровую и соревновательную деятельность, что способствует эмоциональности, и как следствие, повышение их эффективности. В конце каждого занятия проводится рефлексия, что даёт возможность осознать влияние избранной на занятии деятельности на здоровье обучающихся.

Особенности программного материала

1 класс

Игры, представленные в программе для 1 класса, помогут ребёнку расширить и углубить свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счёте и т.д. Активная двигательная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции, которые усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки. В подвижных играх ребёнку часто приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

2 класс

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений, элементарных игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности в игры обучающихся второго класса включаются игры с элементами соревнования в парах (в беге, прыжках, метании, соревновательные игры типа эстафет с различными заданиями).

Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, навыки и умения.

3 класс

В возрасте 9 лет дети продолжают расти, у них развиваются важнейшие системы и функции организма. В этом возрасте у детей заметно совершенствуются координационные возможности. Прибавка в силе, быстроте, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам делают доступными для обучающихся данного возраста игры довольно сложного содержания. В психике детей также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечёт за собой повышение устойчивости внимания и интересов детей. Развитие мышления обеспечивает решение более трудных

тактических задач. Это особенно важно, поскольку в таком возрасте детей начинают больше интересовать игры с соревнованием не между отдельными участниками, а между игровыми коллективами. Игры детей в данном возрасте отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством.

Поэтому в программе «Подвижные игры» по внеурочной деятельности используются многие игры, пройденные раньше, но в них включаются более разнообразные движения, вводятся усложнённые препятствия. Такие действия как бег, равновесие, лазание, прыжки лучше осваиваются в играх. Поэтому в программе подвижные игры используются для воспитания активного и сознательного поведения обучающихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро, по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться авторитету водящего. Особенно широко применяются командные игры. В этот период в играх воспитываются основы поведения, умение выполнять правила общественного порядка.

4 класс

Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. В возрасте 10 лет (4класс) дети продолжают расти, у них развиваются важнейшие системы и функции организма.

Подвижные игры в этом возрасте являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков, физического развития, укрепления здоровья. Поэтому в программу включены игры преимущественно

- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и длину;
- с метанием на дальность в цель;
- с лазанием и перелазанием.

Использование подвижных игр решает **следующие задачи:**

- закрепление и совершенствование в игровой обстановке гимнастических, легкоатлетических движений;
- развитие быстроты;
- дальнейшее совершенствование навыков метания и ловли малого мяча и большого мяча;
- развитие силы в сочетании с ловкостью и быстротой, а также согласованности действий;
- воспитание товарищеской взаимопомощи творческой активности, умения правильно ориентироваться в пространстве и времени.
- комплексное развитие качества выносливость.

В этом возрасте дети проявляют интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры включены элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта. В игры введены элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

Целью программы спецкурса «Подвижные игры» по внеурочной деятельности является содействие всестороннему развитию личности; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и организации активного отдыха; укрепление и сохранение здоровья.

Задачи программы:

- снятие статического напряжения учащихся, увеличения их двигательной активности средствами физической культуры;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения подвижных игр, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности, формирование коммуникативных навыков.

Основные принципы программы

Принцип системности

Реализация задач через связь внеурочной деятельности с учебным процессом.

Принцип гуманизации

Уважение к личности ребёнка. Создание благоприятных условий для физического развития личности.

Принцип непрерывности

Означает преемственность между всеми ступенями обучения на уровне методологии, содержания и методики.

Принцип психологической комфортности

Предполагает снятие стрессообразующих факторов учебного процесса, создание атмосферы, которая расковывает учеников и в которой они чувствуют себя комфортно, где царит хорошее настроение.

Планируемые личностные результаты: 1 класс

- снятие статического напряжения учащихся, увеличения их двигательной активности средствами физической культуры;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения подвижных игр, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности, формирование коммуникативных навыков;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;

Планируемые личностные результаты: 2,3, 4 классы

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

В результате освоения программы спецкурса «Подвижные игры» по внеурочной деятельности учащиеся должны **иметь:**

Знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о причинах травматизма на занятиях подвижными играми и правилах его предупреждения;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;
- о влиянии подвижных игр на физическое развитие и развитие физических качеств;
- разные виды подвижных игр.

Умения:

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами, в разных ситуациях;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать подвижные игры для активного отдыха.

Курс программы носит спортивно-оздоровительный характер.

В практике работы используются следующие формы:

- эстафеты;
- игры.

Методы:

- игровой;
- соревновательный;
- наглядно-образный;

- познавательной игры;
- практический.

Участники программы:

Обучающиеся 1-4 классов.

Форма занятий:

- групповая.

Время существования программы:

- программа рассчитана на 4 года обучения.

Основные направления содержания деятельности:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- духовно-нравственное развитие.
- соревновательно-игровая технология
- воспитательной работы.
- познавательной деятельности.

Условия реализации программы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- кабинет;
- спортивный инвентарь.

Программа спецкурса «Подвижные игры» по внеурочной деятельности для обучающихся 1 класса рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю), учитывая дополнительные каникулы, и 34 часа в год (1 час в неделю) для обучающихся 2, 3, 4 классов.

Продолжительность занятия 40 минут.

Программа курса включает в себя 2 раздела:

«Основы знаний», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о возможностях подвижных игр; о необходимости чётких нравственных ориентиров; о физическом здоровье человека, гигиенических требованиях.

В разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» представлен материал различных подвижных игр, которые дети изучают и осваивают в процессе практической деятельности. Представлены игры для спортивных залов и площадок на улице, с предметами и без них, народные игры, коллективные, групповые, командные. Есть игры, которые имеют вспомогательное значение в изучении учебного материала по физической культуре, которые служат важным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств. Широко представлены игры с бегом на ловкость, скорость, с прыжками, с метанием, с лазанием и перелазанием, подготовительные к баскетболу, волейболу, футболу.

Распределение программного материала по четвертям

Основы знаний	Учебные четверти			
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	1 класс			
1. Техника безопасности на занятиях подвижными играми	+	+	+	+
2. Требования к одежде и внешнему виду		+		
3. Личная гигиена школьника			+	
4. Режим дня			+	
5. Игры как форма организации досуга				+
6. Основные естественные движения человека и их значение в жизнедеятельности.				+
	2 класс			
1. Техника безопасности на занятиях подвижными играми	+	+	+	+
2. Игры как средство физического развития		+		
3. Значение игр в жизни каждого человека				+
4. Закаливание			+	
	3 класс			
1. Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	+	+	+	+
2. Двигательная активность как фактор обеспечения здорового образа жизни		+		
3. Влияние подвижных игр на организм человека			+	
4. Правила нравственного поведения на занятиях подвижными играми				+
	4 класс			

1.Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	+	+	+	+
2.Подвижные игры как средство развития двигательных способностей	+			
3.Организация и проведение подвижных игр			+	
4.Травматизм на занятиях, простейшие методы и средства оказания помощи при травмах (ушибах, ранении)		+		
5.Классификация игр			+	
6.Приобретение судейских знаний и умений	+			
Спортивно-оздоровительная деятельность (час) «Подвижные игры»				
1 класс (33час)	9	7	9	8
2 класс (34 час)	9	7	10	8
3 класс (34 час)	9	7	10	8
4 класс (34 час)	9	7	10	8

Тематическое планирование 1 класс

№ п\п	Название тем	Количество час	Направленность
1.	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Класс, смирно!», «Третий лишний».	1	Воспитание внимания, наблюдательности; развитие зрительного, слухового и моторного анализаторов; развитие быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве, скорости; укрепление сердечно-сосудистой системы
2.	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запрещённое движение», «Прыгающие воробушки», «Салка дай руку».	1	Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; развитие быстроты, ловкости, скорости; укрепление дыхательной, костно-мышечной систем
3.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Прыгающие воробушки», «Фигуры».	1	Развитие меткости, ловкости, быстроты, организованности, внимательности; укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы
4.	Подвижные игры: «Море волнуется раз», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Прыгай выше и дружнее».	1	Развитие координации движений; воспитание инициативы, творческого подхода; развитие умения ориентироваться в пространстве, быстроты реакции на сигнал; совершенствование навыков быстроты, ловкости, организованности, дисциплинированности; укрепление коленного, голеностопного суставов; укрепление физического здоровья
5.	Подвижные игры: «День и ночь», «Пчёлки», «Кот проснулся», «Лягушки и цапли».	1	Воспитание внимания, развитие быстроты двигательной реакции, внимания, координации движений, ловкости, скорости, сообразительности, творческого воображения, укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем
6.	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики-воробушки», «Кто дальше бросит».	1	Развитие внимания, слуха, ориентировки в пространстве, меткости; воспитание дисциплинированности, навыка строевой подготовки; укрепление коленного, голеностопного, лучезапястного сустава

7.	Подвижные игры: «Передача мячей над головой, под ногами и комбинированная», «Охотники и утки», «Хитрая лиса».	1	Развитие ловкости, быстроты, координации движений, честности, чувства коллективизма, укрепление физического здоровья
8.	Подвижные игры: «Весёлые старты со скакалкой», «Вороны и воробьи», «Пустое место».	1	Комплексное развитие физических качеств, укрепление физического здоровья
9.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Зайцы, сторож, жучка».	1	Комплексное развитие физических качеств, укрепление физического, психического и нравственного здоровья
10.	Подвижные игры: «Красная шапочка», «Шишки, жёлуди, орехи», «Метко в цель».	1	Развитие внимания, сообразительности, творческого воображения, двигательной реакции, ориентирования, укрепление дыхательной системы, укрепление физического здоровья
11.	Подвижные игры: «Два мороза», «Туннель», «Бездомный заяц».	1	Развитие внимания, быстроты реакции, координации движений, точности, воспитание ловкости, укрепление физического и психического здоровья
12.	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Волк во рву», «Кенгурбол».	1	Развитие прыгучести, ловкости, быстроты реакции, укрепление коленного, голеностопного суставов. Развивать умения взаимодействовать со сверстниками
13.	Подвижные игры: «Попади снежком», «Кто первым через обруч к флажку», «Два мороза». Зал: «Третий лишний», «Пчёлки», «Пчёлы и медвежата».	1	Укрепление защитных функций организма (улица). Развитие меткости, ловкости, быстроты, выносливости. Укрепление дыхательной системы
14.	Подвижные игры: «Весёлые старты на лыжах и санках». Зал: «Филин и пташка», «Фигуры», «Вызов номеров».	1	Воспитание ловкости, быстроты, координации движений, развитие защитных функций организма
15.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Школа мяча», «День и ночь».	1	Развитие навыков в бросании и ловле мяча, координации движений, быстроты реакции, внимания. Укрепление физического и психического здоровья
16.	Подвижные игры: «Захват крепости», «Точный расчёт», «Салки», «Колдунчики».	1	Развитие быстроты реакции, меткости, скорости, выносливости. Совершенствование двигательных

			функций. Укрепление дыхательной системы
17.	Подвижные игры: «Бегуны и прыгуны», «Флюгер», «Через ручеёк», «Запрещённое движение», «Фигуры».	1	Развитие координации движений, умения ориентироваться на местности, внимания, быстроты реакции, тренировка вестибулярного аппарата
18.	Подвижные игры: «Лапта», «Кошки- мышки», «Карлики и великаны».	1	Развитие внимания, сообразительности, творческого воображения, выносливости, быстроты реакции, ловкости, взаимодействие в коллективе. Укрепление здоровья
19.	Подвижные игры: «Весёлые старты» с лыжами и санками». Зал: «Зима-лето», «Кошки-мышки», «Команда быстроногих».	1	Укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма. Развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости
20.	Подвижные игры: «Салки», «У кого меньше мячей», «Метко в цель».	1	Развитие ловкости, скорости, меткости, быстроты реакции, развитие умения ориентироваться на площадке, общее укрепление организма
21.	Подвижные игры: «Попади снежком», «Самый меткий», «Два мороза», «Пятнашки». Зал: «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1	Воспитание меткости, ловкости, быстроты, выносливости, взаимодействие в коллективе, развитие умения согласовывать свои действия действиями партнёра. Укрепление нравственного здоровья
22.	Подвижные игры: «Волки, белки, лисы», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Развитие навыков в бросании и ловле мяча, координации движений, воспитание внимания, быстроты реакции
23.	Подвижные игры: «Эстафеты на лыжах, санках. Зал: «Мяч в корзину», «Пустое место», «Кошки-мышки».	1	Развитие ловкости, координации и точности движений, скорости. Закаливание организма.
24.	Подвижные игры: «Весёлые старты» (санки, лыжи). Зал: «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь».	1	Воспитание ловкости, выносливости, скорости, умения взаимодействовать в команде. Закаливание организма
25.	Подвижные игры: «Колдунчики», «Зайцы в огороде», «Волейбол с воздушными шарами».	1	Воспитание ловкости, сообразительности, координации движений, взаимодействие со сверстниками в играх
26.	Подвижные игры: «Зима-лето», «Волейбол с воздушными шарами», «Птица без гнезда».	1	Разностороннее физическое воздействие. Развитие реакции на сигнал, совершенствование навыков

			быстроты, ловкости, внимания
27.	Подвижные игры: «Космонавты», «Вызови по имени» «Хитрая лиса».	1	Развитие быстроты реакции, внимания, выносливости, умения координировать движения, скорости, чувства коллективизма. Разностороннее физическое развитие
28.	Подвижные игры: «Перемена мест», «Ловишки», «Охотники и утки».	1	Комплексное развитие физических качеств. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
29.	Подвижные игры: «Удочка», «Команда быстроногих», «Пустое место».	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности, формирование навыков здорового образа жизни
30.	Подвижные игры: «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Зайцы, сторож, жучка».	1	Развитие ловкости, меткости, координации движений. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
31.	Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Совушка», «Охотники и утки».	1	Совершенствование ловкости, скорости, быстроты реакции, меткости, воображения. Укрепление вестибулярного аппарата
32.	Подвижные игры: «Отгадай чей голосок», «Кот идёт», «Мяч об пол», «Встречные перебежки».	1	Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости, взаимодействие со сверстниками в процессе игр.
33.	Подвижные игры: «День и ночь», «Караси и щука», «Через кочки и пенёчки», «Выше ноги от земли»	1	Комплексное совершенствование физических качеств, укрепление мышц и связок коленного и голеностопного суставов

Тематическое планирование 2 класс

№ п\п	Название тем	Количество час	Направленность
1.	Подвижные игры: «Волк во рву», «Два мороза», «Салка дай руку».	1	Комплексное развитие физических качеств. Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой систем
2.	Подвижные игры: «Караси и щуки», «Встречные перебежки», «Салка дай руку».	1	Совершенствование скорости, ловкости, выносливости. Умения взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности
3.	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок, скок, скок».	1	Развитие подвижности коленного, голеностопного суставов, развитие выносливости, прыгучести, ловкости
4.	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде», «Прыгай выше и дружнее». Эстафеты.	1	Развитие внимания, быстроты движения, воспитание выдержки, ловкости, укрепление вестибулярного аппарата, мышц ног
5.	Подвижные игры: «Волк и козлята», «Медведи», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Лягушки и цапли».	1	Развитие быстроты двигательной реакции, внимания, совершенствование координации движений, прыгучести, воображения. Укрепление здоровья
6.	Подвижные игры: «Карусель», «Теремок», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1	Формирование навыков элементарных передвижений (ходьба и бег с замедлением по кругу); воспитание чувства товарищества, развитие быстроты движений и реакции на сигнал, укрепление суставов и мышц рук, совершенствование координации движений
7.	Подвижные игры: «Точный расчёт», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Метание в летящий мяч».	1	Укрепление суставов и мышц рук, развитие глазомера, развитие меткости, ловкости
8.	Подвижные игры: «Два мороза», «Вороны и воробьи», «Салки».	1	Развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, реакции на сигнал. Активное воздействие на все функции организма
9.	Подвижные игры: «Салки», «Перемена мест»,	1	Совершенствование скоростных качеств, быстроты

	«Перелёт птиц».		реакции, ловкости.
10.	Подвижные игры: «Смена мест», «Стой спокойно», «Весёлые старты».	1	Воспитание скорости, ловкости, выносливости, быстроты реакции, развитие чувства равновесия
11.	Подвижные игры: «Смена мест», «Караси и щуки», «Заяц без дома».	1	Совершенствование скоростных качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости
12.	Подвижные игры: «Кенгурбол», «Наперегонки парами».	1	Умение взаимодействовать со сверстниками в совместной игровой деятельности, развитие скорости, выносливости, укрепление суставов и мышц рук
13.	Подвижные игры: «Удержи обруч», «Кто первым через обруч к флажку», «Вращай обруч и прыгай вперёд».	1	Укрепление голеностопного сустава, коленного; развитие ловкости, скорости, выносливости
14.	Подвижные игры: «Удержи обруч», «Упасть не давай», «Туннель».	1	Увеличение подвижности тазобедренного сустава; развитие ловкости, укрепление мышц верхнего плечевого пояса
15.	Подвижные игры: «Передай мяч другому», «Построй мост»,	1	Развитие умения согласовывать свои действия с действиями партнёра, умения передавать, ловить мяч, развитие гибкости позвоночника
16.	Подвижные игры: «Не урони мяч», «Передай мяч другому», «Передача мячей над головой, под ногами и комбинированная».	1	Совершенствование умений передавать, ловить мяч, воспитание ответственности перед командой, подготовка к игре пионербол
17.	Подвижные игры: «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень».	1	Совершенствование равновесия, развитие ловкости, воспитание культуры поведения
18.	Подвижные игры: «Выведение из равновесия», «Бой петухов», «Три движения».	1	Совершенствование равновесия; воспитание внимания, культуры поведения, развитие координации зрительного, слухового и моторного анализатора
19.	Подвижные игры: «Алфавит», «Удочка»	1	Развитие прыгучести, совершенствование межмышечной координации движений рук, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
20.	Подвижные игры: «Алфавит», «Удочка».	1	Развитие прыгучести, совершенствование межмышечной координации движений рук,

			укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
21.	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Защитники крепости».	1	Совершенствование умений передавать, ловить мяч, развитие мышц кисти, развитие ловкости, координации
22.	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Перестрелка»,	1	Содействие овладению необходимых навыков с мячом, меткости, подвижности и ориентации на площадке
23.	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Перестрелка».	1	Содействие овладению необходимых навыков с мячом, меткости, подвижности и ориентации на площадке
24.	Подвижные игры: «Бег сороконожек», «День и ночь», «Ловишки с мячом».	1	Укрепление лучезапястного сустава, развитие координации, ловкости, меткости, воображения, быстроты реакции
25.	Подвижные игры: «Бег сороконожек», «Наперегонки парами», «Ловишки с мячом».	1	Укрепление мышц рук, спины, верхней поверхности бедра, развитие скорости, ловкости, умения взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности
26.	Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волейбол с воздушными шарами».	1	Развитие ориентира на площадке, воспитание ответственности перед командой, обучение ловле, передаче мяча, способствовать улучшению физического и психического здоровья
27.	Подвижные игры: «Волейбол с воздушными шарами», «Успей поймать».	1	Развитие быстроты реакции, умений в передаче, ловле мяча, развитие мышц верхнего плечевого пояса
28.	Подвижные игры: «Волейбол с воздушными шарами», «Мяч над верёвкой».	1	Развитие быстроты реакции, умений передавать, ловить мяч, способствовать развитию навыков игровой деятельности
29.	Подвижные игры: «Гонка паровозиков», «Прыжки вокруг обруча», «Повторяй да смекай».	1	Развитие внимания, быстроты реакции, прыгучести, воспитание дисциплинированности, умения взаимодействовать со сверстниками в игровой обстановке
30.	Подвижные игры: «Гонка паровозиков»,	1	Развитие внимания, быстроты реакции, скорости

	«Прыжки вокруг обруча», «Звезда».		движений, ловкости, воспитание этики отношений, чувства коллективизма
31.	Подвижные игры: «За мячом», «Мяч об пол», «Солнышко и тучка».	1	Развивать умения ориентироваться на площадке, обучение передаче, ловле мяча, релаксация
32.	Подвижные игры: «За мячом», «Мяч об пол», «Жмурки».	1	Развивать умения ориентироваться в пространстве, умения владеть мячом, взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности
33.	Подвижные игры: «Салка дай руку», «Выше ноги от земли»	1	Развитие скорости, выносливости, прыгучести, взаимовыручки. Укрепление всех функций организма
34.	Подвижные игры: «Перемена мест», «Охотники и утки», «Салки на марше»	1	Развитие быстроты реакции, скорости, ловкости, меткости, воспитание внимательности,

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название тем	Количество час	Направленность
1.	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки».	1	Развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений, пространственной ориентации, воспитание чувства коллективизма, дружелюбия, укрепление дыхательной системы
2.	Подвижные игры: «День и ночь», «Мы весёлые ребята», «Скакуны».	1	Воспитание быстроты реакции, ловкости, скорости, прыгучести, подвижности в коленном и голеностопном суставах
3.	Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Лиса и куры». Эстафета «Зверей».	1	Развитие внимания на сигнал, развитие ловкости, скорости, прыгучести, взаимопомощи
4.	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Чёрные и белые», «Удочка».	1	Развитие прыгучести, быстроты реакции, ловкости, координации движений, воспитание дисциплинированности, взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности
5.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Невод», «Охотники и утки».	1	Развитие быстроты реакции, скорости движений, воспитание выносливости, меткости, умения

			взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, способствовать укреплению всего организма
6.	Подвижные игры: «Убегай-догоняй», «Ловля парами», «Гонка мячей по кругу».	1	Развитие координации движений, быстроты реакции, ловкости, скорости, соблюдение правил техники безопасности во время игр
7.	Подвижные игры: «Перебежка с выручкой», «Вороны и воробьи», «Вызови по имени».	1	Развитие внимания, меткости, быстроты реакции, умения согласовывать свои действия со всеми играющими, воспитание дисциплинированности
8.	Подвижные игры: «Круговая лапта», «Охотники и утки», «День и ночь».	1	Совершенствование умений передавать мяч, ловить мяч, скорости, ловкости, умения взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности
9.	Подвижные игры: «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Старт с преследованием соперника».	1	Комплексное развитие физических качеств, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
10.	Подвижные игры: «Эстафета с лазанием и перелазанием», «Построй мост», «Весёлые старты».	1	Развитие чувства равновесия, координации движений, гибкости позвоночника, комплексное развитие физических качеств
11.	Подвижные игры: «Смена мест», «Верёвочка под ногами», «Голова и хвост змеи».	1	Развивать реакцию на сигнал, ориентацию в пространстве, ловкость; развивать прыгучесть, совершенствовать межмышечную координацию движений рук, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы
12.	Подвижные игры: «Кенгурбол», «Наперегонки парами», «Лови - не лови».	1	Развитие внимания, быстроты реакции, умение согласовывать свои действия с действиями других участников, общее укрепление организма
13.	Подвижные игры: «Горелки», «Кто первым через обруч к флажку», «Вращай обруч и прыгай вперёд».	1	Развитие ловкости, скорости, внимания, умения взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий, координации движений
14.	Подвижные игры: «Переправа», «Упасть не давай», «Часовые и разведчики».	1	Развитие ловкости, быстроты, точности, меткости, умения взаимодействовать со сверстниками в процессе игр, соблюдение нравственных норм

15.	Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Мяч ловцу», «Построй мост»,	1	Совершенствование остановки, броска мяча в корзину; развитие умения согласовывать свои действия с действиями партнёра, подготовка к игре в баскетбол. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса
16.	Подвижные игры: «Здравствуй, сосед!», «Передай мяч другому», «Вызови по имени».	1	Развитие внимания, быстроты реакции; воспитание терпения, развитие меткости, умения согласовывать свои действия со всеми играющими
17.	Подвижные игры: «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Защита укрепления».	1	Развитие координации, равновесия, ловкости, меткости, быстроты реакции; воспитание организованности, умения взаимодействовать со сверстниками
18.	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Чей отскок дальше», «Стой!».	1	Развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты, навыка в бросании мяча
19.	Подвижные игры: «Не урони мяч», «Вызови по имени», «Часовые и разведчики».	1	Развитие навыков в бросании и ловле мяча, координации движений, воспитание внимания, быстроты реакции, ловкости
20.	Подвижные игры: «Передача мячей по кругу», «Передача мяча над головой и под ногами», «Перестрелка».	1	Совершенствование передач, ловли мяча, подготовка к игре «Пионербол»; развитие ловкости, меткости, ориентированию на площадке
21.	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы».	1	Применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча, способствовать развитию совместных действий игроков
22.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Заяц без дома»	1	Развитие внимания, быстроты реакции, координации движений, воспитание дисциплинированности; применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча, способствовать развитию совместных действий игроков
23.	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Мини - волейбол», «Второй лишний».	1	Совершенствовать передачу, ловлю мяча; развивать умения ориентироваться на площадке; воспитание ответственности перед командой
24.	Подвижные игры: «Бег сороконожек», «Успей занять место», «Борьба за мяч».	1	Комплексное развитие физических качеств; учить использовать изученные приёмы, развивать умения

			согласовывать свои действия с действиями других игроков команды
25.	Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Пионербол», «День и ночь».	1	Совершенствовать передачи, ловлю мяча; умения взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности; комплексное развитие физических качеств
26.	Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волейбол с воздушными шарами».	1	Совершенствование передач, ловли мяча; развитие умения ориентироваться на площадке, воспитание ответственности перед командой, взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности
27.	Подвижные игры: «Пионербол», «Чей отскок дальше».	1	Совершенствование передач, ловли мяча, совершенствование игровых умений; развитие координации движений, навыка в бросании мяча
28.	Подвижные игры: «Мини-волейбол», «Мяч над верёвкой», «Игра с ведением мяча».	1	Совершенствование передач, ловли, ведения мяча; развитие умения ориентироваться на площадке, воспитание ответственности перед командой: подготовка к игре волейбол; соблюдение правил игры
29.	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки».	1	Совершенствование передач, ловли, развитие умения согласовывать свои действия с действиями партнёра; развитие ловкости, меткости, укрепление здоровья
30.	Подвижные игры: «Переправа», «Мяч ловцу», «Подвижная цель».	1	Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание чувства коллективизма; развитие меткости; совершенствование умения применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча, способствовать развитию совместных действий игроков
31.	Подвижные игры: «Круговая лапта», «Мяч капитану».	1	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями, активный отдых на свежем воздухе
32.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита	1	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах

	булав», «Вызови по имени».		мяча, активный отдых на свежем воздухе
33.	Подвижные игры: «Второй лишний», «Старт с преследованием», «Верёвочка под ногами».	1	Совершенствование навыков бега, развитие скорости, ловкости, прыгучести, укрепление здоровья, закаливание организма
34.	Подвижные игры: «Третий лишний», «Защита укреплений», «Лапта».	1	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями, активный отдых на свежем воздухе

Тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Название тем	Количество час	Направленность
1.	Подвижные игры: «Минутка», «Скорее в свою тройку», «Лапта».	1	Развитие внимания, координации движений, сообразительности, слухового анализатора, формирование правильной осанки; развитие быстроты реакции, воспитание дисциплинированности, умения согласованно действовать в коллективе, активный отдых на свежем воздухе
2.	Подвижные игры: «Делай наоборот», «Третий лишний», «Парные пятнашки».	1	Воспитание внимания, быстроты реакции, зрительной памяти, умения ориентироваться в пространстве; воспитание быстроты реакции, координации и скорости движений, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, воспитание выдержки, терпения
3.	Подвижные игры: «Внимание начинаем», «Чёрные и белые», «Лапта»	1	Развитие координации движений, зрительной памяти, мышления, воспитание выдержки, развитие быстроты реакции, ловкости, активный отдых на свежем воздухе
4.	Подвижные игры: «Придумай сам», «Какой номер раньше», «Успей занять место».	1	Развитие координации движений, формирование правильной осанки, воспитание внимания, зрительной памяти, воспитание быстроты реакции, ловкости, скорости, терпения
5.	Подвижные игры: «Маскировка в колоннах»,	1	Развитие внимания, быстроты реакции, чувства

	«Удочка», « Найди пару»		координации движений. Комплексное развитие физических качеств, общее укрепление организма ребёнка
6.	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «За мной-убегай!», «Колесо».	1	Развитие скорости, ловкости, выносливости, подвижности, укрепление мышц туловища и ног
7.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Невод», «Защита укрепления».	1	Общефизиологическое воздействие на организм
8.	Подвижные игры: «Круговая лапта», «Удочка командная», «День и ночь».	1	Улучшение функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности
9.	Подвижные игры: «Быстрое перестроение», «Зевака», «Переправа в обручах».	1	Развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, скорости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, воспитание чувства товарищества, этики отношений
10.	Подвижные игры: «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Звезда», «Переправа в обручах».	1	Развитие внимания, быстроты реакции, скорости движений, ловкости, точности движений, воспитание этики отношений, чувства коллективизма. Тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем
11.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Удочка», «Туннель».	1	Формирование чувства ритма, развитие быстроты, ловкости, точности движений, быстроты реагирования на сигналы, ведение мяча; общеукрепляющее воздействие
12.	Подвижные игры: «Круговые салки», «Переправа с досками», «Пионербол».	1	Развитие ловкости, быстроты реакции, внимания, воспитание дружелюбия; воспитание умения действовать в коллективе, общефизиологическое воздействие на организм
13.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч в корзину», «С кочки на кочку».	1	Укрепление мышц пояса верхних конечностей; развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выдержки, умения согласовывать свои действия с действиями партнёра
14.	Подвижные игры: «Звезда», «Мяч ловцу», «Дни недели».	1	Развитие внимания, быстроты реакции, скорости движений, ловкости, воспитание этики отношений, чувства коллективизма; применять разученные действия

			с мячом, сочетать передачу, ловлю, ведение мяча; тренировка различных навыков и передвижений в ходьбе, беге, прыжках, общеукрепляющее воздействие
15.	Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Гонка мячей по кругу», «Собачья будка».	1	Совершенствование передачи, ловли мяча; развитие умения ориентироваться на площадке, развитие внимания, быстроты реакции, ловкости, укрепление мышц пояса верхних конечностей, грудной клетки
16.	Подвижные игры: «Займи свободный круг», «Пионербол», «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Совершенствование передач, ловли мяча, развитие навыков ориентирования на площадке, воспитание чувства товарищества, общефизиологическое воздействие
17.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Туннель».	1	Развитие меткости, скорости, ловли и передачи мяча, взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп
18.	Подвижные игры: «Школа мяча», «Эстафета - передача набивного мяча», «Третий лишний».	1	Укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, скорости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах
19.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Бросок мяча в корзину», «Цепочка».	1	Развитие меткости, ловкости; умения ловить и передавать мяч, укрепление мышц пояса верхних конечностей, грудной клетки
20.	Подвижные игры: «Колесо», «Передача мяча над головой и под ногами», «Мини-баскетбол».	1	Развитие быстроты реакции, скорости движений, воспитание выносливости, общее укрепление организма ребёнка
21.	Подвижные игры: «Мини-баскетбол», Эстафета «Переправа с досками».	1	Развитие координации движений, воспитание умения действовать в коллективе, общее укрепление организма
22.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Поймай мяч», «Волк во рву».	1	Комплексное развитие физических качеств, общее укрепление организма занимающихся
23.	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Мини - волейбол», «Бездомный заяц».	1	Совершенствование передач, ловли мяча; воспитание ловкости, скорости, выносливости, умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, общее укрепление организма

24.	Подвижные игры: «Мини-волейбол», «Челночный бег», «Минутка».	1	Совершенствование передач, ловли мяча; развитие скоростно-силовых качеств, развитие внимания, координации движений, сообразительности; развитие умения взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, общее укрепление организма
25.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Попади в мяч», «Бросок мяча в корзину».	1	Совершенствование передач, ловли мяча; воспитание ловкости, скорости, выносливости, меткости, укрепление мышц пояса верхних конечностей
26.	Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волейбол с воздушными шарами».	1	Совершенствование передачи, ловли мяча, развитие умения ориентироваться на площадке, воспитание ответственности перед командой, укрепление мышц и связок коленного, голеностопного, лучезапястного суставов, укрепление мышечного корсета позвоночника
27.	Подвижные игры: «Пионербол», «Школа мяча».	1	Укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, скорости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах, общее укрепление организма
28.	Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч над верёвкой», «Делай наоборот».	1	Совершенствование передачи, ловли мяча, развитие умения согласовывать свои действия с действиями партнёра; развитие умения ориентироваться на площадке; воспитание внимания, быстроты реакции, зрительной памяти, умения ориентироваться в пространстве. Общее укрепление организма
29.	Подвижные игры: «Мини-баскетбол», «Охотники и утки».	1	Совершенствование передачи, ведения, ловли мяча, комплексное развитие физических качеств, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
30.	Подвижные игры: «Круговая лапта», «Подвижная цель», «Маскировка в колоннах».	1	Развитие ловкости, меткости, координации, ориентирования, быстроты реакции, воспитание ответственности перед коллективом, соблюдение правил безопасности, общее укрепление организма
31.	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Космонавты», «Мяч капитану».	1	Развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости,

			укрепление мышц туловища и конечностей
32.	Подвижные игры: «Волк во рву», «Защита булав», «Лапта».	1	Комплексное развитие физических качеств, общее укрепление организма занимающихся
33.	Подвижные игры: «Второй лишний», «Старт с преследованием», «Верёвочка под ногами».	1	Развитие быстроты реакции, ловкости, скорости движения, прыгучести, выдержки, терпения, укрепление мышечно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов, общефизиологическое воздействие на организм
34.	Подвижные игры: «Круговая лапта», «Придумай сам», «Челночный бег».	1	Развитие координации движений, формирование правильной осанки, воспитание внимания, зрительной памяти; воспитание меткости, скорости, выносливости; общее укрепление организма занимающихся