

Шабалинское муниципальное общеобразовательное казенное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Новотроицкое Шабалинского района  
Кировской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Колосницына О.В.  
Приказ №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Харина Т.И.  
Приказ №1 от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа внеурочной  
деятельности «Готов к труду и обороне»  
спортивно-оздоровительное направление  
1-4 класс.**

Составил

Сивков А.А.- учитель физической  
культуры.

с. Новотроицкое, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Будь здоров!» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 года № 1/15;
- Письма Минобрнауки РФ № 03-296 от 12.05.2011 и Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672.

Программа направлена на укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующего физического развития.

**Цель программы** - активизация процессов психофизиологической адаптации школьников к современному миру.

### **Задачи программы:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

**Форма внеурочной деятельности:** спортивная секция.

**Виды внеурочной деятельности:** спортивная (подвижные игры, показ, рассказ, эстафеты).

Данной программой предусматриваются теоретические (беседы, инструктажи, просмотр иллюстраций), практические занятия.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
2. основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
3. заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

### **Режим занятий.**

Программа рассчитана на 135 часов: 1 класс – 33 часа, 2-4 класс – 34 часа в год. 1 час в неделю с 1 по 4 класс.

### **Содержание**

#### **I Основы знаний**

##### **Вводное занятие.**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### **Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма: для соматического и физического здоровья – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний».

##### **Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.**

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### **II. Специальная физическая подготовка**

##### **Гимнастика для глаз.**

О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

**Дыхательная гимнастика.** Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

### **Формирование навыка правильной осанки.**

Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

### **Основные упражнения игровых комплексов.**

*Беседа.* «Позвоночник – ключ к здоровью».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка, «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

**Развитие гибкости.** Физическое качество – гибкость. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

**Упражнение в равновесии.**

Техника безопасности.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

**Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц.**

О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатými» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

**Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.**

Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

#### **Фитбол-гимнастика.**

Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление. Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

#### **Упражнения на расслабление.**

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

### **III. Общая физическая подготовка**

**Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.**

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

#### **Школа мяча.**

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

### **IV. Спортивные праздники**

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Техника безопасности во время летних каникул.

#### **Результаты внеурочной деятельности «Будь здоров!»**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## Тематическое планирование

### 1 класс

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

ОФП – общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Колич ество часов	Дата проведения
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.	Вводное занятие.	1	сентябрь
2.	Здоровье и физическое развитие человека.	1	сентябрь
3.	Образ жизни как фактор здоровья.	1	сентябрь
4.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	сентябрь
<b>Специальная физическая подготовка.</b>			
5.	Гимнастика для глаз.	2	октябрь
6.	Дыхательная гимнастика.	2	октябрь
7.	Формирование навыка правильной осанки.	2	ноябрь
8.	Основные гимнастические упражнения, способствующие растяжке мышц	2	Ноябрь, декабрь
9.	Игровые комплексы	2	декабрь
10.	Развитие гибкости.	2	январь
11.	Упражнения в равновесии.	2	январь
12.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	2	февраль
13.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	февраль
14.	Фитбол-гимнастика.	4	март
15.	Упражнения на расслабление.	2	март
<b>Общая физическая подготовка.</b>			
16.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	2	апрель
17.	Школа мяча.	3	май
Итого:		33	



## 2 класс

№ п/п	Тема	Колич ество часов	Дата проведе ния
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.	Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека	1	сентябрь
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма	1	сентябрь
3.	Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике	1	сентябрь
4.	Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса	1	сентябрь
<b>Специальная физическая подготовка.</b>			
5.	Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании	2	октябрь
6.	Упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле	2	октябрь
7.	Развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча	2	ноябрь
<b>Общая физическая подготовка.</b>			
8.	Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).	2	Ноябрь, декабрь
9.	Гимнастические и акробатические упражнения	2	декабрь
10.	Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д	2	январь
<b>Техническая подготовка</b>			
11.	Сережиной, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой	3	февраль
12.	Обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления.	4	Февраль, , март
13.	Обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча.	4	Март, апрель
<b>Тактическая подготовка</b>			
14.	Формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической	5	Апрель, май

	сторонами подготовки		
15.	Обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника	2	
	Итого	34	

### 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
	<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма	1	сентябрь
2.	Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи	1	сентябрь
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	сентябрь
4.	Тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.	1	сентябрь
	<b>Общая физическая подготовка.</b>		
5.	Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.	2	Октябрь
6.	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места	3	Октябрь
7.	Подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол »	3	Ноябрь
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
8.	Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий	2	Декабрь
9.	Специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту	2	Декабрь
10.	Акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря	2	Январь
	<b>Техническая подготовка</b>		

11.	Обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком	4	Январь, февраль
12.	Обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча	3	Февраль
13.	Обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча	3	Март
	<b>Тактическая подготовка</b>		
14.	Обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника	3	Март, апрель
15.	Обучение командным тактическим действиям	3	Май
	Итого	34	

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1.	Инструктаж по ТБ лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подвижная игра «Заяц без логова»	1	сентябрь
2.	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Быстро по местам»	1	сентябрь
3.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам»	1	сентябрь
4.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Стань правильно»	1	сентябрь
5.	ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Отжимание от скамейки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Октябрь
6.	ОРУ. Игры: Колдунчик. Пустое место. Эстафеты с предметами. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Октябрь
7.	ОРУ. Игры: Прыгающие воробушки. Эстафеты с предметами. Подтягивание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Октябрь
8.	ОРУ. Игры: салки, удочка. Эстафеты с мячами. Поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Октябрь

9.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «волок во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Ноябрь
10.	ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Ноябрь
11.	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств.	1	Ноябрь
12.	ОРУ. ОФП. Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1	Декабрь
13.	ОРУ. ОФП. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1	Декабрь
14.	ОРУ. ОФП. Техника передвижения (ходьба и бег). Передача мяча в движении.	1	Декабрь
15.	ОРУ. ОФП. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.	1	Декабрь
16.	ОРУ. ОФП. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1	Январь
17.	ОРУ. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы).	1	Январь
18.	Круговая тренировка. Игра «Два мороза», «За 10 секунд».	1	Январь
19.	ОРУ. Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне. Игра «Совушка», «Перетяни канат	1	Февраль
20.	ОРУ. Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два мороза».	1	Февраль
21.	ОРУ. Нижняя подача. Упражнения на гибкость и силу.	1	Февраль
22.	ОРУ. ОФП. Прием мяча после подачи (волейбол). Упражнения на координацию.	1	Февраль
23.	ОРУ. Упражнения для мышц живота и для мышц спины. Подвижные игра «вышибалы»	1	Март
24.	Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Подвижная игра «Салки»	1	Март
25.	Гимнастика ОРУ. С гимнастической палкой.	1	Март

	Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки».		
26.	Легкая атлетика. Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30 – 40 см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».	1	Март
27.	Легкая атлетика. Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падения и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.	1	Апрель
28.	Легкая атлетика. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч»	1	Апрель
29.	Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнение на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы»	1	Апрель
30.	Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание по дуге, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи.	1	Апрель
31.	ОРУ. ОФП. Элементы волейбола. Игры в парах: ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в т ройках с перемещением. Игра: Пионербол	1	Май
32.	ОРУ. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткой дистанции. Метание малого мяча вдаль. Элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	1	Май
33.	ОРУ. Тренировочный бег на выносливость 300 м. Спортивные и подвижные игры: «Мяч соседу», «Передал - беги».	1	Май
34.	Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты».	1	Май
	Итого:	34	