

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЯК»
1-4 КЛАССЫ

Содержание программы

Содержание внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровьяк» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

I. Содержание курса внеурочной деятельности

Получают правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Знакомятся историей развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Составляют режим дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха;

Получают элементарные представления о первой доврачебной помощи пострадавшим;

Получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения процессе учебной и внеурочной деятельности;

Участвуют в пропаганде здорового образа жизни (в процессе бесед, тематических игр, театрализованных представлений, проектной деятельности);

Учатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, , рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями), в том числе об аддиктивных проявлениях различного рода - наркозависимости, игромании, табакокурении, интернет-зависимости, алкоголизме и др., как факторах, ограничивающих свободу личности;

Участвуют в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека (лекции, встречи с медицинскими работниками, сотрудниками правоохранительных органов, детскими психологами, проведение дней здоровья, олимпиад, конкурсов и пр.);

Разрабатывают и реализуют учебно-исследовательские и просветительские проекты по направлениям: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, выдающиеся спортсмены;

Регулярно занимаются физической культурой и спортом (в спортивных секциях и кружках, на спортивных площадках, в детских оздоровительных лагерях и лагерях отдыха), активно участвуют в школьных спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Основное содержание (по темам или разделам)

Бег на короткие дистанции.

Характеристика основных видов учебной деятельности

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Подвижные игры

Развитие ловкости и координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

Ускорения; бег по повороту; финиш.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее

Бег из различных исходных положений.

Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений

Бег на время на дистанции 100м

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Бег по пересечённой местности

Применяют разученные упражнения для развития выносливости.

Бег на короткие дистанции

Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

Бег на длинные дистанции

Понимать и раскрывать связь физической культурой с трудовой и военной деятельностью человека.

Прыжки в длину с разбега.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств

Подвижные игры

Развитие ловкости и координационных способностей.

Кросс 1 км, прыжки в длину с зоны отталкивания.

Преодоление препятствий, чередование бега и ходьбы.

Спортивные игры

Развитие ловкости и координационных способностей. моделировать игровые ситуации.

Бег 5 мин

Учиться правильному дыханию при беге. сохранять заданный темп при беге.

Игры с прыжками на площадке

Проявлять находчивость в решении

небольшого размера.	игровых задач.
Развивающие игры	Моделировать игровые ситуации, регулировать эмоции в процессе игры.
Бег с максимальной скоростью 60 м	Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание малого мяча с места на дальность	Метание мяча в парах. Умение работать в паре. правильно выполнять основные движения в метании.
Спортивные игры	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
Подвижные игры	Описывают правила игры, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Челночный бег 3*10м, 4*9м	Организуют совместные занятия, работа на ловкость
Бег с высокого старта 30м, 60м	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств
Развивающие игры	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Прыжки в длину с места. Стартовое ускорение.	Выявляют и устраняют характерные ошибки.
Прыжки в длину с места.	Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений.
Подвижные игры	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя от груди и из за головы.	Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков
Игры развивающие скоростно-силовые качества.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнения.
Игры на закрепление навыков бега» Пустое место»	Совершенствование и развитие скоростных способностей
Эстафетный бег, «Веселые старты»	Развитие ловкости, координационных способностей
Ведение мяча, передача во встречных эстафетах.	Владеть мячом(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Здоровяк»

Личностные результаты:

- индивидуальная техника и тактика игры
- повышать мотивацию к изучению потребности играть
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;

- давать себе установку на здоровый образ жизни. Ученик получит возможность научиться: развивать любознательность и сообразительность; развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
- формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
- реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках;
- развивать любознательность и сообразительность.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями, активное использование игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровьяк» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 30 минут.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности

игры

дни здоровья, спортивные мероприятия

беседы

тесты и анкетирование

просмотр презентаций

конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Основные формы организации учебных занятий

- беседы;
- родительские собрания;
- родительские лектории;
- индивидуальные консультации;
- совместные мероприятия;
- конкурсы;
- игровые программы и игры;
- мониторинги, анкетирования;
- семейные праздники;
- часы общения;
- тренинги;
- устные журналы;
- диспуты;
- викторины;
- заочные путешествия;
- экскурсии;

- презентации;
- проектная и исследовательская деятельность;
- утренники;
- динамические перемены;
- КТД, ключевые дела;
- посещение на дому.

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- участие в соревнованиях.
- тестирования.

Тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Цели занятия
1	Мир движений. «Разведчики»,	1	знакомятся знаниями о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	Красивая осанка. «Паровоз»	1	говорят о правильной осанке и развивают навыки бега
3	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»	1	развивают ловкость; воспитывают чувства ритма
4	Сила нужна каждому. «Салки со стопами.	1	развивают силу и ловкость
5	Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»	1	развивают гибкость и ловкость
6	Весёлая скакалка. "Медведь спит" .	1	развивают ловкость и внимание
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	1	развивают выносливость и силу
8	Развитие быстроты. «Командные салки».	1	развивают выносливость и силу
9	Кто быстрее? «Найди нужный цвет».	1	развивают быстроту
10	Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием».	1	развивают силу
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»,	1	развивают быстроту и ловкость
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	развивают силу и ловкость
13	Выбираем бег. «Кто быстрее?»	1	развивают скоростные качества, ловкость
14	Метко в цель. «Салки с большими мячами»	1	развивают меткость и координацию движений
15	Путешествие по островам. «Назови имя».	1	развивают меткость и координацию движений
16	Развиваем точность движений. «Подвижная цель».	1	развивают глазомер и точность движений

17	Горка зовёт. «Быстрый спуск».	1	развивают физические качества выносливости и ловкости
18	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться»	1	развивают выносливость и ловкость
19	Штурм высоты. «Штурм высоты»	1	развивают выносливость и быстроту
20	Снежные фигуры. «Салки»	1	развивают выносливость и ловкость
21	Мы строим крепость. «Мороз – Красный нос»	1	развивают физические качества выносливости и ловкости
22	Игры на снегу. «Горелки».	1	развивают скоростные качества и меткость
23	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй».	1	развивают скоростные качества и меткость
24	Развитие выносливости. «Назови имя».	1	развивают выносливость, быстроту
25	Развитие реакции. «Пустое место».	1	развивают быстроту, скорость.
26	Развитие быстроты. «Не урони мяч»	1	развивают быстроту и выносливость
27	Развитие быстроты. «Не урони мяч»	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
28	Прыжок за прыжком.	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
29	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель».	1	развивают ловкость и быстроту
30	Развиваем точность движений. "Петушиный бой"	1	развивают координации движений
31	"Увернись от мяча"	1	развивают ловкость и быстроту
32	Развиваем точность движений. "Ударь - отбей"	1	развивают глазомер и точность движений
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Второй лишний».	1	развивают глазомер и точность движений

Тематическое планирование во 2 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Цели занятия
1	Мир движений. «Щенок»	1	знакомятся знаниями о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	Красивая осанка. «Паровоз»	1	говорят о правильной осанке и развивают навыки бега
3	Учись быстрой и ловкости. «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	развивают ловкость; воспитывают чувства ритма
4	Сила нужна каждому. «Удочка с прыжками»	1	развивают силу и ловкость
5	Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»	1	развивают гибкость и ловкость

6	Весёлая скакалка. "Медведь спит" .	1	развивают ловкость и внимание
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	1	развивают выносливость и силу
8	Развитие быстроты. «Командные салки».	1	развивают выносливость и силу
9	Кто быстрее? «Найди нужный цвет».	1	развивают быстроту
10	Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием».	1	развивают силу
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Выбегай из круга»	1	развивают быстроту и ловкость
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	развивают силу и ловкость
13	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1	развивают скоростные качества, ловкость
14	Метко в цель. «Салки с большими мячами»	1	развивают меткость и координацию движений
15	Путешествие по островам. «Назови имя».	1	развивают меткость и координацию движений
16	Развиваем точность движений. «Воробушки и кот»	1	развивают глазомер и точность движений
17	Горка зовёт. «Быстрый спуск».	1	развивают физические качества выносливости и ловкости
18	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться»	1	развивают выносливость и ловкости
19	Штурм высоты. «Штурм высоты»	1	развивают выносливость и быстроту
20	Снежные фигуры. «Салки»	1	развивают выносливость и ловкость
21	Мы строим крепость. «Мороз – Красный нос»	1	развивают физические качества выносливости и ловкости
22	Игры на снегу.« Горелки».	1	развивают скоростные качества и меткость
23	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй».	1	развивают скоростные качества и меткость
24	Развитие выносливости. «Назови имя».	1	развивают выносливость, быстроту
25	Развитие реакции. «Пустое место».	1	развивают быстроту, скорость.
26	Развитие быстроты. «Удочка».	1	развивают быстроту и выносливость
27	Развитие быстроты. «Не урони мяч»	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
28	Прыжок за прыжком.	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
29	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель».	1	развивают ловкость и быстроту
30	Развиваем точность движений. "Петушиный бой"	1	развивают координации движений
31	"Увернись от мяча"	1	развивают ловкость и быстроту
32	Развиваем точность движений. "Ударь - отбей"	1	развивают глазомер и точность движений
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными,	1	развивают глазомер и точность

	выносливыми. «Второй лишний».		движений
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Третий лишний».	1	развитие глазомера и точности движений

Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Цели занятия
1	Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи".	1	знакомятся знаниями о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	Мир движений. «Поезд», "Переправа".	1	говорят о правильной осанке и развивают навыки бега
3	Учись быстроте и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты".	1	развивают ловкость; воспитывают чувства ритма
4	Сила нужна каждому. "Прыжки по полоскам", "Удочка".	1	развивают силу и ловкость
5	Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны".	1	развивают гибкость и ловкость
6	Весёлая скакалка. "Прыжки челноком".	1	развивают ловкость и внимание
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	1	развивают выносливость и силу
8	Развитие быстроты. "Бездомный заяц", "Гусь и утка".	1	развивают выносливость и силу
9	Кто быстрее? "Беги за мной", "Заяц, сторож и Жучка".	1	развивают быстроту
10	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	1	развивают силу
11	Выбираем бег. "День и ночь", "Пастух и овцы".	1	развивают быстроту и ловкость
12	Выбираем бег. "День и ночь", "Пастух и овцы".	1	развивают силу и ловкость
13	Метко в цель. "Охотники и зайцы".	1	развивают скоростные качества, ловкость
14	Путешествие по островам. "Вызов по имени".	1	развивают меткость и координацию движений
15	Развиваем точность движений. "Гонка мяча по кругу". "Подвижная цель".	1	развивают меткость и координацию движений
16	Горка зовёт. «Быстрый спуск».	1	развивают глазомер и точность движений
17	Зимнее солнышко. "Самый ловкий".	1	развивают физические качества выносливости и ловкости
18	Штурм высоты. «Штурм крепости».	1	развивают выносливость и ловкость
19	Меткий стрелок. "Биатлон".	1	развивают выносливость и быстроту
20	Игры на снегу. «Зимние гонки».	1	развивают выносливость и ловкость
21	Развитие скоростных качеств. "Третий лишний", "Вызов".	1	развивают физические качества выносливости и ловкости

22	Развитие реакции. "Овладей мячом", "Охотники и утки".	1	развивают скоростные качества и меткость
23	Развитие быстроты. "Овладей мячом", "Охотники и утки".	1	развивают скоростные качества и меткость
24	Держи, лови, бросай. "Быстро и точно", "Мяч среднему".	1	развивают выносливость, быстроту
25	Мир движений и здоровья. "Ящерица". "Защита укрепления".	1	развивают быстроту, скорость.
26	Мир движений и здоровья. "Ящерица". "Защита укрепления".	1	развивают быстроту и выносливость
27	Развиваем точность движений. "Защищай товарища", "Гонка мячей по кругу".	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
28	Развиваем точность движений. "Защищай товарища", "Гонка мячей по кругу".	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
29	Развиваем точность движений. "Обгони мяч", "Выбивалки".	1	развивают ловкость и быстроту
30	Развиваем точность движений. "Обгони мяч", "Выбивалки".	1	развивают координации движений
31	Точный, быстрый, ловкий. "Борьба за мяч", "Перестрелка".	1	развивают ловкость и быстроту
32	Точный, быстрый, ловкий. "Борьба за мяч", "Перестрелка".	1	развивают глазомер и точность движений
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными. "День и ночь", "Рыбаки и рыбки".	1	развивают глазомер и точность движений
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными. "Вызов номеров", "Караси и щука".	1	развитие глазомера и точности движений

Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Цели занятия
1	Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи".	1	знакомятся знаниями о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	Мир движений. «Поезд», "Переправа".	1	говорят о правильной осанке и развивают навыки бега
3	Учись быстрой и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты".	1	развивают ловкость; воспитывают чувства ритма
4	Сила нужна каждому. "Прыжки по полоскам", "Удочка".	1	развивают силу и ловкость
5	Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны".	1	развивают гибкость и ловкость
6	Весёлая скакалка. "Прыжки челноком".	1	развивают ловкость и внимание
7	«Алфавит». «Бег за мячом»	1	развивают выносливость и силу
8	«Бег сороконожек». «Бегуны и метатели»	1	развивают выносливость и силу
9	«Салки с лентами» «Бой петухов».	1	развивают быстроту

10	Тише едешь, дальше будешь» «Волк во рву»	1	развивают силу
11	«Гуси лебеди» «День и ночь»	1	развивают быстроту и ловкость
12	«Догони мяч» «Догони обруч»	1	развивают силу и ловкость
13	«Зайцы и огород» «Месяц и солнце»	1	развивают скоростные качества, ловкость
14	«Иголлка нитка узелок» «К своим флажкам»	1	развивают меткость и координацию движений
15	Эстафета «Уборка картофеля.» «Кто быстрее догонит мяч»	1	развивают меткость и координацию движений
16	«Попрыгунчик и воробушки» Эстафеты с бегом и прыжками.	1	развивают глазомер и точность движений
17	«Салки-выручалки» «Пустое место»	1	развивают физические качества выносливости и ловкости
18	«Салки дай руку» «Салки с мячом»	1	развивают выносливость и ловкость
19	«Успей занять место» «Шишки, жёлуди, орехи.»	1	развивают выносливость и быстроту
20	«Всё наоборот» «Запрещённое движение»	1	развивают выносливость и ловкость
21	«Прыгает не прыгает» «Лиса и зайцы»	1	развивают физические качества выносливости и ловкости
22	Эстафета Передача мяча в колонне». «Поймай и сядь».	1	развивают скоростные качества и меткость
23	«Пятнашки в мяч» «Рыбы, птицы, звери»	1	развивают скоростные качества и меткость
24	«Забегалы» «Пробеги под скакалкой»	1	развивают выносливость, быстроту
25	Эстафета со скакалкой «Удочка»	1	развивают быстроту, скорость.
26	«Мячом в цель». «Защита укрепления».	1	развивают быстроту и выносливость
27	«Гонка мячей по кругу» «Не давай мяч водящему»	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
28	«Увёртывайся от мяча». «Передал ,садись».	1	развивают быстроту, ловкость, выносливость
29	«Салки догонялки» «День и ночь»	1	развивают ловкость и быстроту
30	Эстафеты с обручем и мячом.	1	развивают координации движений
31	«Перетягивание через черту».	1	развивают ловкость и быстроту
32	«Лови не лови». «Мяч на полу»	1	развивают глазомер и точность движений
33	Эстафеты с мячом.	1	развивают глазомер и точность движений
34	Любимые подвижные игры.	1	развитие глазомера и точности движений

Методическое обеспечение.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М. Просвещение. 2011 г.
1. В. К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980 г.
2. Е. М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985 г.
3. Е. м. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983 г.
4. В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977 г.
5. Г. А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.