

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 81 имени А.А.Санжаревского».

**РАССМОТРЕНО**

на заседании м/о протокол  
№1 от 26.08.2020

Руководитель: Шлык Ю.В.



**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета №1 от 26.08.2020

Председатель: Кравцевич Н.В.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 81»  
Кравцевич Н.В.



**Рабочая программа внеурочной деятельности (модифицированная)**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Секция: «Планета игр»**

**1-4 классы (7 – 10 лет)**

Составитель:

Шлык Юлия Владимировна  
учитель физической культуры

Тольятти, 2020г.

Программа «Планета игр» разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения по 1 часу обучения в неделю

1 год обучения – 33 часа

2 год обучения – 34 часов

3 год обучения – 34 часов

4 год обучения—34 часов

### **Формы и режим занятий**

- Наполняемость группы – от 25 человек;
- Практические занятия;
- Групповая работа;
- Игры с использованием спортивного инвентаря и без него;
- Беседы о здоровом образе жизни;

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Планируемые результаты**

#### **Универсальные учебные действия:**

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

#### **Личностные УУД:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Познавательные УУД**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Регулятивные УУД**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

## **Коммуникативные УУД**

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Календарный учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения 1 класс**

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание курса. Игры	УУД
<b>1. Мои новые друзья. 5 часов</b>					
1.		«Знакомство»	1ч	Знакомство с детьми. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. «По алфавиту», «Все кого зовут», «Немного истории»	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
2.		«Мир движений»	2ч	«Мячик кверху», «Шлепанки», «Игра белок», «Разведчики»,	Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья
3.		«Учись быстроте и ловкости»	2ч	«Шарильщик», «Прыжки», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок»,	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
<b>2. Школа юного активиста. 3 часа</b>					
4.		«Сила нужна каждому»	1ч.	«Свечи ставить», «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
5.		«Красивая осанка»	2ч.	«Подстенка», «Перебрасывание мяча», «Хвостики». «Паровоз»	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега
<b>3. Праздник планета самоуправления. 4 часа</b>					
6.		«Весёлая скакалка»	2ч.	«Зевака», «Старые лапти», «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	Развитие ловкости и внимания
7.		«Кто быстрее?»	2ч.	«Летучий мяч», «Мяч с топотом», «Найди нужный цвет», «Разведчики»	Развитие скоростных качеств, выносливости
<b>4. Новогодний марафон. 4 часа</b>					
8.		«Новогодний марафон»	1ч.	Провести эстафеты к новому году. «Гонка мячей»	Развитие скоростных качеств, ловкости, командного духа.
9.		«Горка зовёт»	3ч.	«Круг», «Охотник», «Быстрый спуск», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
<b>5. Праздник «Планета Нравственности». 3 часа</b>					
10.		«В гости к королеве Вежливости»	1ч.	«Стойки», «Выбей мяч из круга»	Развитие ловкости, коллективизма
11.		«Скакалочка-выручалочка»	1ч.	«Защищай город» «Удочка с приседанием», «Через скакалки»	Развитие силы
12.		«Метко в цель»	1ч.	«Мяч в лунке», «Русская	Развитие быстроты и

				лапта», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	ловкости
<b>6. Праздник «Планета «SOS». 3 часа</b>					
13.		«Нет вредным привычкам!»	1ч.	«Лунки», «Перемена лагеря», «Защита укрепления»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
14.		«Горка зовет»	2ч.	«Один в лапту», «Лиса и куры», «Быстрые тройки»	Развитие силы и ловкости
<b>7. Праздник «Заповедная планета». 4 часа</b>					
15.		«Герой, который живет рядом»	1ч.	«Даровки», «Схвати скакалку», эстафета с поворотами	Развитие быстроты и ловкости
16.		«Развитие скоростных качеств»	2ч.	«Зевака», «Круговая лапта», «Быстрый спуск, «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
17.		«Удивительная пальчиковая гимнастика»	1ч.	«Перебежки», «Городок», «Метание в цель», «Попади в мяч»	Развитие ловкости и быстроты
<b>8. Праздник «День рождения планеты. 3 часа</b>					
18.		«Путешествие по островам»	1ч.	«Застука», «Зайчик», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений
19.		«Развитие скоростных качеств»	2ч.	«Самые ловкие», «Сторож», «Быстро в строй», командные «колдунчики»	Развитие скоростных качеств и меткости
<b>9. Фестиваль достижений. 4 часа.</b>					
20.		«Весна - красна, просим милости к нам»	2ч.	«Выбей шар», «Пирамидка», «Кажется, дождь начинается!», «Последний выбывает»	Развитие выносливости и ловкости
21.		«Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми»	2ч.	«Встреча», «Ямки», «Второй лишний», «Мяч в стену»	Развитие ловкости и быстроты
		Итого	33 ч.		

**Календарный учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения 2 класс**

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов (теория и практика)	Содержание курса. Игры	УУД
<b>1. Мои новые друзья. 5 часов</b>					
1.		«Знакомство»	1ч	Знакомство с детьми. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. «По алфавиту», «Все кого зовут», «Немного истории»	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
2.		«Мир движений»	2ч	«Мячик кверху», «Шлепанки», «Игра белок», «Разведчики»,	Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья
3.		«Учись быстро и ловкости»	2ч	«Шарильщик», «Прыжки», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок»,	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
<b>2. Школа юного активиста. 3 часа</b>					
4.		«Сила нужна каждому»	1ч.	«Свечи ставить», «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
5.		«Красивая осанка»	2ч.	«Подстенка», «Перебрасывание мяча», «Хвостики». «Паровоз»	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега
<b>3. Праздник планета самоуправления. 4 часа</b>					
6.		«Весёлая скакалка»	2ч.	«Зевака», «Старые лапти», «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	Развитие ловкости и внимания
7.		«Кто быстрее?»	2ч.	«Летучий мяч», «Мяч с топотом», «Найди нужный цвет», «Разведчики»	Развитие скоростных качеств, выносливости
<b>4. Новогодний марафон. 4 часа</b>					
8.		«Новогодний марафон»	1ч.	Провести эстафеты к новому году. «Гонка мячей»	Развитие скоростных качеств, ловкости, командного духа.
9.		«Горка зовёт»	3ч.	«Круг», «Охотник», «Быстрый спуск», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
<b>5. Праздник «Планета Нравственности». 3 часа</b>					
10.		«В гости к королеве Вежливости»	1ч.	«Стойки», «Выбей мяч из круга»	Развитие ловкости, коллективизма
11.		«Скакалочка-выручалочка»	1ч.	«Защищай город» «Удочка с приседанием», «Через скакалки»	Развитие силы
12.		«Метко в цель»	1ч.	«Мяч в лунке», «Русская	Развитие быстроты и

				лапта», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	ловкости
<b>6. Праздник «Планета «SOS». 3 часа</b>					
13.		«Нет вредным привычкам!»	1ч.	«Лунки», «Перемена лагеря», «Защита укрепления»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
14.		«Горка зовет»	2ч.	«Один в лапту», «Лиса и куры», «Быстрые тройки»	Развитие силы и ловкости
<b>7. Праздник «Заповедная планета». 4 часа</b>					
15.		«Герой, который живет рядом»	1ч.	«Даровки», «Схвати скакалку», эстафета с поворотами	Развитие быстроты и ловкости
16.		«Развитие скоростных качеств»	2ч.	«Зевака», «Круговая лапта», «Быстрый спуск», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
17.		«Удивительная пальчиковая гимнастика»	1ч.	«Перебежки», «Городок», «Метание в цель», «Попади в мяч»	Развитие ловкости и быстроты
<b>8. Праздник «День рождения планеты. 3 часа</b>					
18.		«Путешествие по островам»	1ч.	«Застука», «Зайчик», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений
19.		«Развитие скоростных качеств»	2ч.	«Самые ловкие», «Сторож», «Быстро в строй», командные «колдунчики»	Развитие скоростных качеств и меткости
<b>9. Фестиваль достижений. 4 часа.</b>					
20.		«Весна - красна, просим милости к нам»	2ч.	«Выбей шар», «Пирамидка», «Кажется, дождь начинается!», «Последний выбывает»	Развитие выносливости и ловкости
21.		«Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми»	2ч.	«Встреча», «Ямки», «Второй лишний», «Мяч в стену»	Развитие ловкости и быстроты
		Итого	34 ч.		

**Календарный учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения 3 класс**

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание курса. Игры	УУД
<b>1.Школа актива. 4 часа</b>					
1.		«Выбор актива»	1ч	Выбор актива. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. «По алфавиту», «12 палочек», «Заря», «Горелочки»	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
2.		«Мир движений»	1ч	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья
3.		«Учись быстрее и ловкости»	1ч	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок»,	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
4.		«Выбираем бег»	1ч	«Кто быстрее?», «Сумей догнать», «По порядку номеров», «Волк во рву»	Развитие скоростных качеств, ловкости
<b>2.Через море талантов на пляж осени. 4 часа</b>					
5.		Эстафеты «Дары осени»	1ч.	«Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
6.		«Красивая осанка»	1ч.	«Летучий мяч». «Паровоз»	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега

7.		«Сила нужна каждому»	1ч.	«Очистить свой сад от камней», «Салки-приседалки», «Защита укрепления»	Развитие выносливости и силы
8.		«Ловкий. Гибкий»	1ч.	«Снип–Снап», «Быстрая тройка», «Меткие и ловкие»	Развитие гибкости и ловкости
<b>3. Поляна добрых надежд. 4 часа</b>					
9.		Игры народов «Фестиваль дружбы»	1ч.	«Ребанэ», «Лебедь, рак и щука»	Развитие дружбы, коллективизма
10.		«Весёлая скакалка»	1ч.	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	Развитие ловкости и внимания
11.		«Развитие быстроты»	1ч.	«Опередить соперника», «Рывок за мячом»	Развитие быстроты
12.		«Кто быстрее?»	1ч.	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	Развитие скоростных качеств, выносливости и
<b>4. Бухта детской радости. 4 часа</b>					
13.		«Новогодний марафон»	1ч.	Провести эстафеты к новому году.	Развитие скоростных качеств, ловкости, командного духа.
14.		«Горка зовёт»	1ч.	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
15.		«Зимнее солнышко»	1ч.	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Лисья тропа», «Веселые поезда»	Развитие выносливости и ловкости
16.		«Штурм высоты»	1ч.	«Штурм высоты», «Кто быстрее приготовиться»	Развитие выносливости и ловкости
<b>5. Музей Правил. 3 часа</b>					
17.		«В гости к	1ч.	«Папа, мама, я –	Развитие

		королеве Вежливости»		спортивная семья»	ловкости, коллективизма
18.		«Скакалочка-выручалочка»	1ч.	«Удочка с приседанием», «Через скакалки»	Развитие силы
19.		«Ловкая и коварная гимнастическая палка»	1ч.	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Развитие быстроты и ловкости
<b>6. Горы мужества и отваги. 4 часа</b>					
20.		«Герой, который живет рядом»	1ч.	«Разведчики и часовые», «Перемена лагеря», «Защита укрепления»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
21.		Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1ч.	«Лиса и куры», «Быстрые тройки»	Развитие силы и ловкости
22.		«Метко в цель»	1ч.	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	Развитие меткости и координации движений
23.		«Метко в цель»	1ч.	«Попади в городок», «Подвижная цель»	Развитие меткости и координации движений
<b>7. По облакам Доброты и Благодарности к водопаду Чувств. 3 часа</b>					
24.		«А ну-ка бабушки»	1ч.	«Схвати скакалку», эстафета с поворотами	Развитие быстроты и ловкости
25.		«Горка зовёт»	1ч.	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
26.		«Удивительная пальчиковая гимнастика»	1ч.	«Метание в цель», «Попади в мяч»	Развитие ловкости и быстроты
<b>8. Зеленые скалы. 3 часа</b>					
27.		«Путешествие по островам»	1ч.	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений

28.		«Развитие скоростных качеств»	1ч.	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	Развитие скоростных качеств и меткости
29.		Игры на свежем воздухе	1ч.	«Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору»	Развитие выносливости и ловкости
<b>9. Озеро Памяти. 4 часа</b>					
30.		«Весна - красна, просим милости к нам»	1ч.	«Кажется, дождь начинается!», «Последний выбывает»	Развитие выносливости и ловкости
31.		«Развитие выносливости»	1ч.	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	Развитие выносливости, быстроты и реакции
32.		«Мир движений и здоровья»	1ч.	«Хвостики», «Падающая палка»	Развитие скоростных качеств, ловкости
33.		«Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми»	1ч.	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	Развитие ловкости и быстроты
34		Резерв	1ч		
		Итого	34 часа		

**Календарный учебно-тематический план и содержание программы четвертого года обучения. 4 класс.**

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание курса. Игры	УУД
<b>1.Школа актива. 4 часа</b>					
1.		«Выбор актива»	1ч	Выбор актива. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм на основе Пионербола. «Вышибалы», «Салки»	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
2.		«Мир движений»	1 ч	Правила игры в пионербол. «Пятнашки», «Игра белок», «Разведчики».	Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья
3.		«Учись быстроте и ловкости»	1ч	«Гонка мячей»,«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», «Уголки», «Салки с мячом»	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
4.		«Выбираем бег»	1ч	«Эстафеты с бегом», «Сумей догнать», «По порядку номеров», «Кто быстрее?».	Развитие скоростных качеств, ловкости
<b>2.Через море талантов на пляж осени. 4 часа</b>					
5.		Эстафеты «Дары осени»	1ч.	«Охотники и утки», «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма
6.		«Красивая осанка»	1ч.	ОФП.Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. «Море волнуется», «Подвижная цель»	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега
7.		«Сила нужна каждому»	1ч.	ОФП с предметами( набивные мячи, гантели), «Салки-приседалки», «Защита укрепления»	Развитие выносливости и силы
8.		«Ловкий. Гибкий»	1ч.	«Перетягивание через черту», «Быстрая тройка», «Меткие и ловкие»	Развитие гибкости и ловкости
<b>3.Поляна добрых надежд. 4 часа</b>					
9.		Игры народов «Фестиваль дружбы»	1ч.	Основы игры в пионербол. «Лебедь, рак и щука», «Перестрелка»	Развитие дружбы, коллективизма
10.		«Весёлая скакалка»	1ч.	Разновидности прыжков (в высоту, в длину с	Развитие ловкости и внимания

				места и с разбега). «Весёлая скакалка»	
11.		«Развитие быстроты»	1ч.	ОФП. Челночный бег, бег на короткие дистанции. «Рывок за мячом».	Развитие быстроты
12.		«Кто быстрее?»	1ч.	«Эстафета с бегом», «Встречная эстафета с мячом»	Развитие скоростных качеств, выносливости
4. Бухта детской радости. 4 часа					
13.		«Новогодний марафон»	1ч.	Провести эстафеты и игры к новому празднику.	Развитие скоростных качеств, ловкости, командного духа.
14.		«Горка зовёт»	1ч.	«Хоккеисты», «Гонки на санях», «Зимний мяч»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
15.		«Зимнее солнышко»	1ч.	«Быстрый спуск», «Паровозик», «Лисья тропа», «Веселые поезда»	Развитие выносливости и ловкости
16.		«Штурм высоты»	1ч.	«Штурм высоты», «Дальний бросок», «Живые мишени», «Двое на снегу»	Развитие выносливости и ловкости
5. Музей Правил. 3 часа					
17.		«В гости к королеве Вежливости»	1ч.	«Король зверей», «Июминка», «Катить, так катить», «Дуэль»(кто, кого?)	Развитие ловкости, коллективизма
18.		«Скакалочка- выручалочка»	1ч.	СФП. Упражнения для развития прыгучести. «Волк во рву».	Развитие силы
19.		«Ловкая и коварная гимнастическа я палка»	1ч.	ОФП. Упражнения для развития мышц шеи и туловища. (с гимнастическими палками и резиновыми амортизаторами) «Перетягивание через черту»	Развитие быстроты и ловкости
6. Горы мужества и отваги. 4 часа					
20.		«Герой, который живет рядом»	1ч.	«Перетягивание каната», Упражнение «Боксеры», «Борьба за мяч»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
21.		Команда быстроногих»	1ч.	Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры:	Развитие силы и ловкости

		Гуси лебеди».	–		«Ловишки», «Круговая лапта».	
22.		«Метко в цель»	в	1ч.	Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. «Пионербол»	Развитие меткости и координации движений
23.		«Метко в цель»	в	1ч.	«Охотники и утки», «Метко в цель», «Русская лапта»	Развитие меткости и координации движений
7. По облакам Доброты и Благодарности к водопаду Чувств. 3 часа						
24.		«А ну-ка бабушки»		1ч.	Эстафеты, посвященные к 8 марту. Игры «Зигзаг», «Каравай».	Развитие быстроты и ловкости
25.		«Горка зовёт»		1ч.	«Зима и весна», «Канатоходцы», «Кто дальше?», «Кто самый ловкий?»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости
26.		«Удивительная пальчиковая гимнастика»		1ч.	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).</i>	Развитие ловкости и быстроты
8. Зеленые скалы. 3 часа						
27.		«Путешествие по островам»		1ч.	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.</i> «Попади в обруч», «Лапта», «Вышибалы»	Развитие меткости и координации движений
28.		«Развитие скоростных качеств»		1ч.	«Вызов номеров», «Самый быстрый», «Чай-чай выручай», «Волшебники». «Пионербол»	Развитие скоростных качеств и меткости
29.		Игры свежем воздухе	на	1ч.	«Цепи скованы», «Гуси-лебеди», «Лапта»	Развитие выносливости и ловкости
9. Озеро Памяти. 4 часа						
30.		«Весна -	-	1ч.	Эстафеты с бегом, с	Развитие

		красна, просим милости нам»		прыжками. Перестрелка»	« выносливости и ловкости
31.		«Развитие выносливости »	1ч.	СФП. <i>Бег</i> с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Пионербол в три касания»	Развитие выносливости, быстроты и реакции
32.		«Мир движений и здоровья»	1ч.	«Салки», «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Пионербол»	Развитие скоростных качеств, ловкости
33.		«Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми »	1ч.	Соревнования по пионерболу. «Лапта», «Перестрелка».	Развитие ловкости и быстроты
34		Резерв	1ч		
		Итого	34 ч.		