



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Ачинского района
МБОУ «Малиновская СШ»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 / В.П. Егорова
Протокол № 1
«30» август 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
МБОУ «Малиновская СШ»
 / О.А. Романова
«30» август 2023 г.

«Утверждаю»
И.о. директора
МБОУ «Малиновская СШ»
 / Е.В. Анохина
«30» август 2023 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности «Весёлые конкурсы»
для обучающихся 4 классов
учителя высшей квалификационной категории
Овсеенко Любови Александровны

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые конкурсы» имеет спортивно-оздоровительную направленность, носит личностно-ориентированный характер, по форме организации – групповая.

Актуальность программы позволяет учащимся ознакомиться со многими интересными играми, выходящими за рамки школьной программы, не менее важным фактором реализации данной программы является и стремление развить у учащихся умений самостоятельно работать, выполняя упражнения, задания, игры и совершенствовать навыки по развитию двигательной активности. Организация внеклассной работы позволяет выявить индивидуальные особенности каждого ученика, проводить работу с максимальной заинтересованностью детей и добиваться творческого удовлетворения у каждого ребенка. Содержание программы соответствует познавательным возможностям школьников и предоставляет им возможность работать на уровне повышенных требований, развивая двигательные навыки.

Особенностью программы является то, что программа «Весёлые конкурсы» разработана для учащихся средних общеобразовательных школ 10 - 11 лет и ориентирована на формирование ценности сохранения и укрепления здоровья ребенка. Данное направление включает в себя не только занятия для укрепления здоровья, но и духовного оздоровления.

Формы и методы обучения.

Занятия проводятся в групповой форме.

Форма обучения очная.

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

- тестирование;
- психогимнастика;
- подвижные игры;
- ролевые игры, подвижные игры с правилами;
- история возрождения физической культуры и спорта;

Режим занятий.

Количество недель по учебному плану – 34.

Количество учебных часов по программе – 34 часа, по 1 часу в неделю.

Академический час - 45 минутам.

Адресат программы. Комплектование группы проходит без предварительного отбора. Это учащиеся 4 класса, с разным уровнем физического развития.

Цель и задачи программы

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, закрепить двигательные умения и навыки.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально – психологического;
- сформировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека в различных видах и соблюдение правил безопасности;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- развивать координационные способности;
- формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

Воспитывающие:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- содействовать развитию психических процессов (восприятие, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности;
- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Содержание программы

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувьрки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Форма деятельности: групповые занятия

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов всего
1.	Основы знаний о физической культуре	
1.1	Правила по ТБ на занятиях во внеурочной деятельности	В процессе всех занятий
1.2	Закаливание организма	
1.3	Влияние физических упражнений на организм	

2	Физическое совершенствование с оздоровительной и корригирующей направленностью	
2.1	Развитие двигательной активности	4
2.2	Развитие двигательных качеств	2
2.3	Развитие координации движения	2
2.4	Развитие ориентировки в пространстве	2
2.5	Развитие гибкости и подвижности в суставах	4
2.6	Развитие ловкости	3
2.7	Развитие силы	3
2.8	Развитие быстроты	3
2.9	Развитие выносливости	2
2.10	Межпредметная взаимосвязь	1
3	Весёлые старты	1
4	Подвижные игры в зале	4
5	Развитие прыгучести	3
6	Ориентировка на местности	1
	Итого	34

Планируемые результаты

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов:

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся должны:

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

II Комплекс организационно-педагогических условий Формы аттестации

Результативность освоения программы отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений, обучающихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

освоение программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;
итоговый контроль умений и навыков;
контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год,
показатели физического развития, группа здоровья.

Оценочные материалы

Для оценки успешности освоения программы используется диагностика, которая показывает знания, умения и навыки, сформированных и развитых в процессе учебной деятельности. Диагностика проводится 2 раза в год: декабрь, май.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – сдача физических нормативов - стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся: бег 30, 60м и 1 км; тест на развитие гибкости, упражнения на перекладине, пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Перечисленные выше контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Условия реализации программы

При реализации программы в учебном процессе используется учебно-тренировочный инвентарь.

Программа «Общая физическая подготовка» реализуется с использованием технологий: развивающего обучения, дифференцированного, лично – ориентированного, игрового, здоровьесберегающего, группового обучения.

В программе используются следующие методы обучения: тестирование, психогимнастика, подвижные игры, ролевые игры, подвижные игры с правилами

история возрождения физической культуры и спорта;

по характеру познавательной деятельности: проблемные, исследовательские, частично поисковые.

Формы занятий (по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей): традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра (подвижная с правилами, развивающая, эстафеты, соревнования и т.д.).

Занятия построены на принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

– доступности,

- наглядности,
- целенаправленности,
- индивидуальности,
- результативности.

В работе используются методы обучения по источнику передачи знаний:

- словесный (объяснение учителя);
- наглядный (личный показ учителя и т.д.);
- практический (практические занятия в объединении).

Усвоение материала контролируется при помощи педагогического наблюдения и выполнения практико- тренировочных действий.

Итоговое (заключительное) занятие объединения проводится в форме эстафет, соревнований внутри группы.

Занятия в учебном процессе предусматривают наличие здоровьесберегающих технологий: постоянной смены деятельности, организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, занятий на улице.

Рефлексия занятий предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, все получилось — не со всеми упражнениями справился и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Важным аспектом работы в рамках каждого занятия являются:

1. Отсутствие чётко регламентированного времени на выполнение каждого задания, что позволяет обучающимся более четко отработать технические навыки, добиться поставленной цели.
2. Многократное повторение действий в игровой форме, позволяющее закрепить полученный результат.
3. Работа в парах, группах, способствующая воспитанию у детей сплоченности, чувства ответственности перед товарищами, ощущения коллектива;
4. Индивидуальность - несмотря на то, что вся система занятий предусматривает коллективную работу. Обучающимся дана возможность осознать свою индивидуальность. Понять особенность каждого человека в отдельности и выработать уважительное отношение к другому - «не такому, как я».

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Содержание программы «Весёлые конкурсы» отвечает следующим принципам:

- научной обоснованности - содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- практической целесообразности - содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации;

- необходимость и достаточность представляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т.е. имеет для них практическую значимость;
- динамическому развитию и системности - содержание программы цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, физической нагрузкой и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у детей в ходе реализации предыдущего этапа;
- используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.

Занятия проходят в тесном контакте всех участников процесса, в благотворной эмоциональной обстановке; это своего рода традиционные подвижные игры.

Материально –техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Наличие
1	Щит баскетбольный игровой	2
2	Мячи баскетбольные	21
3	Мячи волейбольные	17
4	Стенка гимнастическая	6
5	Скамья гимнастическая	4
6	Перекладина гимнастическая пристенная	2
7	Канат для лазания	2
8	Обручи гимнастические	25
9	Палка гимнастическая	29
10	Коврик гимнастический	14
11	Скакалка гимнастическая	21
12	Маты гимнастические	20
13	Козёл гимнастический	1
14	Мост гимнастический	1
15	Медицинболы	14
16	Мяч малый (резиновый)	10
17	Мяч для фитнеса	4
18	Мяч для метания	3
19	Планка для прыжков в высоту	1
20	Барьер легкоатлетический	2
21	Комплект лыжного инвентаря	Лыжи-55, ботинки – 84, палки - 40
22	Лыжи на мягком креплении	17
23	Мячи футбольные	4

24	Манишки	12
----	---------	----

Литература:

1. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Приложение к письму. Минобразования России от 11.06.2013 № 30-51-4331/16.
2. О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях. Письмо Министерство образования Российской Федерации от 02.04.2013 № 13-5118/13.
3. Методические рекомендации расширения деятельности детских и молодёжных объединений в общеобразовательных учреждениях. Письмо Министерство образования Российской Федерации от 11.02.2013 №101-28-16
4. Физическая культура. Рабочие программы В.И. Лях 1-4 классы. Издательство «Просвещение», Москва, 2012 год.
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2013.
6. Ковалько Н.И. «Здоровьесберегающие технологии» 5-6 классы. Москва, «Вако», 2014 год.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Дата	
				План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба. Эстафеты с бегом «Самый быстрый».	1	Называть правила техники безопасности на занятиях, соблюдать правила по т/б во время занятий.		
2.	Бег по сигналу учителя с преодолением препятствий. Сюжетная игра «Огород».	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
3.	ОРУ без предметов на 12 счетов. Музыкальная зарядка.	1	Знать правила по т/б и применять их на занятии. Осваивать упражнения с мячом в определённой последовательности.		
4.	Метание различных предметов. Игра «Метко в цель» с малыми теннисными мячами.	1	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
5.	ОРУ с большими мячами. Игры: «Попади в мяч», «Передача мяча в колоннах».	1	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
6.	Прыжки из различных исходных положений. Прыжок в длину с места, тройной прыжок.	1	Выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. Прыгать в длину с места. Задавать вопросы, обращаться за помощью. Вести устный диалог по технике прыжка		
7.	ОРУ с обручем. Игра «Самый ловкий». Эстафеты с обручем.	1	Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «ловкость».		
8.	ОРУ со скакалкой. Лазание по шведской стенке, передвижение.	1	Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «сила».		
9.	ОРУ без предмета. Отжимания от пола. Игра «Тачка».	1	Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «сила».		

10.	Элементы по акробатике. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	Выполнять основные движения в акробатике. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
11.	ОРУ сидя, лёжа на гимнастическом мате. Проползание по-пластунски под предметами. (обруч и т.д.).	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы (проползание по-пластунски под предметами) отдельно и в комбинации		
12.	ОРУ(гимнастическая палка). Игра «Преодолей препятствие» (ров).	1	Выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств.		
13.	ОРУ с флажками. Игра «Бег к флажкам», «Эстафеты с флажками».	1	Выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств.		
14.	Упражнение с большими мячами. Игра «Догони мяч. Бросок мяча на дальность».	1	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
15.	Ходьба с ведением баскетбольного мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.		
16.	ОРУ со скакалкой. Игра «Карусель». Прыжки через скакалку.	1	Выполнять основные движения в прыжках способом «перешагивание».		
17.	ОРУ с набивными мячами. Ловля и броски одной, двумя руками. Игра «Боулинг»	1	Владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
18.	ОРУ с набивными мячами. Метание небольшими мячами сидя и стоя. Эстафеты.	1	Выполнять метания малого мяча на дальность, с места, с разбега, в цель		
19.	ОРУ на гимнастической скамейке. Наклоны, поднимание туловища, отжимания.	1	Выполнять технику упражнений. Понимать значение понятий «двигательные качества», «сила».		
20.	Преодоление полосы	1	Выполнять упражнения для		

	препятствий методом круговой тренировки. Эстафеты.		профилактики осанки, определять правильность осанки. Выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств.		
21.	Бег по отрезкам 20,30, челночный бег 6 м х5 раз. Эстафеты с бегом.	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 6*5 м.		
22.	Бег «ёлочкой, змейкой». Игра «Кто быстрее»	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
23.	Бег на результаты. Бег- 30м, 60м. эстафеты с бегом.	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
24.	Специальные беговые упражнения медленно, быстро (6 мин). Бег по пересеченной местности.	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
25.	Бег с преодолением препятствий (барьеры-баллоны). Игра «Бег по кочкам», «Через ров».	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
26.	Бег с выполнением заданий (попасть в кольцо, прыжки на двух ногах). Решить пример.	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
27.	«Весёлые старты». Конкурсы, перетягивание каната, вращение обруча.	1	Выполнять основные движения в ходьбе и беге. Помогать товарищам, общаться друг с другом. Активно проявлять себя в играх.		
28.	Игры без предметов «Салки», «лабиринт», эстафеты с бегом.	1	Играть и осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.		
29.	Игры с предметами «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1	Играть и осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.		
30.	Коррекционные	1	Играть и осваивать подвижные игры		

	игры: «Настольный бадминтон». Игра с шаром.		на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.		
31.	Игры, развивающие внимание. «Делай как я», «Повтори за соседом» под музыку.	1	Играть и осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве.		
32.	Прыжки из различных исходных положений. (в длину с места, по полоскам, тройной прыжок).	1	Выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места, приземляться на обе ноги.		
33.	Прыжки через предмет, через скамейку, верёвочку. Прыжки в высоту.	1	Выполнять основные движения в прыжках; способом «перешагивания».		
34.	Подвижные игры на воздухе. Игра в футбол.	1	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Играть в футбол.		