

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кировской области**  
**Администрация города Кирова**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа с углубленным**  
**изучением отдельных предметов № 58» города Кирова**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ «СОШ с УИОП**  
**№58» города Кирова**

\_\_\_\_\_ Е.И. Шустова  
приказ \_\_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**для обучающихся 1 классов**

**город Киров 2023**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно – образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра это одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В

народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СОШ с УИОП №58 г. Кирова.

## **2. Основная цель курса:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

## **3. Задачи курса:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному, физическому развитию;
  - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  - пропаганда здорового образа жизни;
  - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции;
  - становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
  - формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
  - духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
  - укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

## **4. Основные виды деятельности:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

## **5. Форма организации внеурочной деятельности:**

## 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах личной гигиены, профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи;
- о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность.

уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний о подвижных играх.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять комплексы упражнений самостоятельно.

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- различать способ и результат действия;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- правильной осанки;
- здорового образа жизни

### **Метапредметные универсальные учебные действия**

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

##### **Обучающийся научится:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

#### ***Познавательные учебные действия***

##### **Обучающийся научится:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

#### **Обучающийся научится:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### ***Предметные универсальные учебные действия***

#### **К концу обучения учащиеся должны:**

- представлять подвижные 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Вид деятельности
1.	Здоровый образ жизни	1	Беседа о здоровом образе жизни.	Беседа
2	Личная гигиена	1	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	
4.	Профилактика травматизма	4	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	
5.	Нарушение осанки	2	Упражнения для укрепления осанки.	
6.	Современные подвижные игры	24	Современные подвижные игры	
	Всего	33		

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Форма организации работы по программе в основном - коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

*Теоретические занятия:*

- беседы;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;

*Практические занятия:*

- соревнования;
- викторины;
- интеллектуально-познавательные игры.

Тема	Форма занятий	Содержание	Вид деятельности	Кол. часов	Дата
<b>Тема 1 Здоровый образ жизни</b>	Рассказ	Беседа о здоровом образе жизни.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 2 Здоровье в порядке-спасибо зарядке!</b>	Рассказ	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 3 Личная гигиена</b>	Рассказ	Что такое гигиена. Правила личной гигиены.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	



<b>Тема 4 Профилактика травматизма</b>	Рассказ	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 5 Нарушение осанки</b>	Рассказ	Упражнения для укрепления осанки.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Современные подвижные игры: Тема 6 «Мяч по кругу»</b>	Рассказ, показ, опробование	Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 7 «Поймай рыбку»</b>	Рассказ, показ, опробование	Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 8 «Цепи кованы»</b>	Рассказ, показ, опробование	2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.			
<b>Тема 9 Профилактика травматизма</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Инструкция по ТБ.	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 10 «Змейка на асфальте»</b>		Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 11 «Бег с шариком»</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 12 «Нас не слышно и не видно»</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 13 «Третий лишний»</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	

		одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убежать. И так до тех пор, пока кого- то не поймают.			
<b>Тема 14 «Ворота»</b>	Рассказ, показ, опробование	<p>Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.</p> <p>«Ворота» произносят:          Наши ворота          Пропускают не всегда!          Первый раз прощается,          Второй запрещается,          А на третий раз          Не пропустим вас!</p> <p>После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами».</p> <p>Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 15 «Чужая палочка»</b>	Рассказ, показ, опробование	<p>Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 16 «Белки, шишки и орехи»</b>	Рассказ, показ, опробование	<p>Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и</p>	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.			
<b>Тема 17 Профилактика травматизма</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 18 Нарушение осанки</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Упражнения для укрепления осанки.	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 19 «След в след»</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 20 Эстафета</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку ( снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии,	спортивно- оздоровительная, игровая деятельность	1	

		то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.			
<b>Тема 21 «Мишень»</b>		Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 22 «С кочки на кочку»</b>	Рассказ, показ, опробование	Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 23 «Без пары»</b>	Рассказ, показ, опробование	Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 24 «Веревочка»</b>	Рассказ, показ, опробование	Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 25 «Плетень»</b>	Рассказ, показ, опробование	Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись,	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		<p>ребята двигаются навстречу другой команде со словами:  Раз, два, три, четыре.  Выполнять должны приказ-  Нет, конечно, в целом мире  Дружбы крепче, чем у нас!  По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.</p>			
<b>Тема 26 Профилактика травматизма</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Правила поведения в команде. Правила ТБ,	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 27 «Кто больше»</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 28 «Успевай, не зевай»</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 29 «День и ночь»</b>	Рассказ, показ, опробова ние	Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

		<p>неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.</p>			
<p><b>Тема 30</b> <b>«Наперегонки парами»</b></p>	<p>Рассказ, показ, опробование</p>	<p>Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.</p>	<p>спортивно-оздоровительная, игровая деятельность</p>	1	
<p><b>Тема 31</b> <b>«Ловушки»</b></p>	<p>Рассказ, показ, опробование</p>	<p>Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и</p>	<p>спортивно-оздоровительная, игровая</p>	1	

<b>перебежки»</b>	ние	дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.	деятельность		
<b>Тема 32 «Вызов номеров»</b>	Рассказ, показ, опробование	Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
<b>Тема 33 Эстафета</b>	Рассказ, показ, опробование	Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	



		становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавки, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.			
--	--	---	--	--	--

Теоретический материал: 6 часов

Практические занятия: 27 часов