

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим  
советом  
Протокол № 6 от  
«27»августа 2024г.

РАЗРЕШАЮ

Директор



Е А Сидорова



Приказ № 71/1 от  
« 28» августа 2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**« Общая физическая подготовка»**

для обучающихся

1-4 классов

Составитель:

учитель физической культуры

Пахинова Т.Н

с.Трубачево 2024

## 1 Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ОФП» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

### **Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Тематический план**

#### **спортивно-оздоровительного направления «ОФП»**

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9

5	Игры с элементами спортивных игр			1	7	1	7	1	8
6	Игры с элементами лыжной подготовки			1	6	1	6	1	5
7	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов		33		34		34		34

### **3Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «ОФП»**

#### **1 год обучения (33 занятия)**

##### **Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий**

**Цель:** воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

##### **Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие**

**Цель:** способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

##### **Игры по выбору учащихся - 16 занятий**

#### **2 – 4 года обучения (102 часа)**

**(34 часа в год)**

##### **Игры с элементами спортивных игр:**

###### **1. Легкая атлетика – 27 занятий**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

###### **2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес,

память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

### 3. Подвижные игры – 25 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

### 4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

#### 4 Тематическое планирование

1 год обучения – 33 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
<b>Игры на взаимодействие между учащимися</b>							
1			Игра «Гном, как тебя зовут»	1	развитие внимания, памяти	классный кабинет	
2			Игра «Водяной»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
3			Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
4			Игра «Гуси- лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	
5			Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	обувные коробки
6			Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
7			Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
8 9			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
10			Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч,	игровая площадка	мячи

					передавать его другому игроку		
11			игра «Птицы и клетка»	1	совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений	зал	музыкальное сопровождение
12			игра «Угадай, кто»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	
<b>Игры на развитие двигательных качеств</b>							
13			Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных	игровая площадка	
14			Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору
15			игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	малый мяч
16			Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма	помещение	детские музыкальные инструменты
17			игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	
18 19			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
20			Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со	спортивный зал	скакалки



1		<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b> «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
2		игра «Чай-чай выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
3		игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
4		игра «Вызовы»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
5		игра «Гонка мячей по кругу»	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	стадион	мячи
6		Прыжки в длину	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
7		игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
8		игра «Кто выше?»	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
9		игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
10		<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
11		игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение
12		«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13		игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи



14			игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
15							
16			"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
17							
18							
19			игра «Ритмическая мозаика»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
20			<b>лыжная подготовка</b> Скользкий шаг с палками	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты	стадион	лыжи с палками
21			игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	
22			Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей	стадион	лыжи
23			игра «Попади в цель»	1	Развивать глазомер, ловкость	площадка	
24			Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	площадка	по выбору
25			эстафета «Снежный город»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	стадион	кегли, флажки, санки
26			Лыжная эстафета	1	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете	стадион	лыжи без палок
27			<b>подвижные игры</b> игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров
28			игра «Класс, смирно!»	1	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка	
29			Броски мяча в корзину	1	развитие меткости	спортивный зал	мячи
30			игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания	спортивный зал	кегли, мячи
31			игра «Картошка»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	мяч
32			Соревнование по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку	площадка	скакалки

33			игра «Веселые пингвинята»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
34			игра «Солнышко»	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка	обручи и гимнастические палки

### 3 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
2			игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
3			игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
4			игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
5			игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
6			Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7			«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
8			«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
9			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
10			<u>ритмическая</u>	1	формирование	спортивный	

		<b>гимнастика</b> «Исправь осанку»»		правильной осанки через систему ритмических упражнений	зал	
11 12		Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13		игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
14 15 16		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
17		Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
18		игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
19		«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
20		<b>лыжная подготовка</b> одновременный двухшажный ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	лыжи
21		Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
22		игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	
23		игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	санки, гимнастические палки
24 25		игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка	клюшка
26		игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	снежная площадка	
27		<b>подвижные игры</b> игры на внимание и	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в	спортивный зал	кегли

			быстрогу «Поезд»		команде		
28			игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
29 30 31			«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка	кегли, мячи, обручи
32			«Мини-футбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	футбольный мяч
33 34			Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	по выбору

#### 4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1 2 3			Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
4 5			Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
6 7			Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	жгут
8 9			«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
10			<u>ритмическая гимнастика</u> Элементы основной	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений;	спортивный зал	музыкальное сопровождение

		гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)		формирование ЗОЖ		ние
11		Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
12		Упражнения с элементами хореографии и танца;	2	формирование правильной осанки;	спортивный зал	музыкальное
13		Игры с лентами «Осенний лес»		развитие координационных способностей, внимания		сопровождение, ленты
14		«Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках,	спортивный зал	
15		«Прыжки по полосам»		развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
16		упражнения с предметами: лентой,	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости,	спортивный зал	ленты, обручи, мячи
17		обручем, мячом		координации движений;		
18				формирование ЗОЖ		
19		Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках,	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи, музыкальное
				развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		сопровождение
20		<b>лыжная подготовка</b> Эстафета 4х50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
21		игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи;	зал, площадка	
				совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений		
22		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости,	спортивная площадка	кегли
23		«Кто дальше уедет»		координации движений;		
				формирование ЗОЖ		
24		игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости,	спортивный зал	
				воспитание находчивости,		

					решительности		
25			Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости	спортивная площадка	
26			<b>подвижные игры с элементами спортивных игр</b> "Снайперы"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	
27			"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	спортивный зал	
28			"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	спортивный зал	гимнастические скамейки
29			Бег с мячом	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	спортивный зал	мячи
30		Бег по линиям					
31		«День» и «Ночь»					
32			Кто точнее?	1	научиться метко метать мяч	футбольное поле, ровная площадка	мячи
33			«Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	спортивный зал	волейбольная сетка
34							

## 2 Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления  
«ОФП»

**К концу 1 года обучения:**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li> <li>• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• демонстрировать уровень физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• Знать различные виды игр;</li> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul>

	ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
--	------------------	--

### К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>определять уровень развития физических качеств;</li><li>договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</li><li>проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Управлять своими эмоциями;</li><li>Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</li><li>Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;</li><li>организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</li><li>Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</li></ul>

### К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li><li>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</li><li>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ;</li><li>Управлять своими эмоциями;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li><li>Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</li><li>Владеть различными формами игровой деятельности.</li></ul>

## К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li><li>• Готовность к преодолению трудностей;</li><li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li><li>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li><li>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li><li>• играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li><li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li><li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li></ul>