

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ДО «Центр
дополнительного образования детей»
Н.Л. Соловьева
«01» октября 2025 г.

Принята
педагогическим советом
протокол № 1
от «01» октября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Планета игр»

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Павлов Павел Адольфович,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный округ
2025 год

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	6
3. Содержание программы.....	8
3.1 Учебный план	8
3.2 Содержание учебного плана.....	9
4. Планируемые результаты.....	18
5. Календарный учебный график.....	19
6. Условия реализации программы.....	26
7. Контрольно-измерительные материалы. Формы аттестации.....	27
8. Методические материалы	29
9. Воспитательный компонент программы.....	31
9.1 Календарный план воспитательной работы.....	33
10. Список информационных источников.....	34

Приложение

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета игр» физкультурно-спортивной направленности (далее - программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11) .
- Постановление правительства №527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области».
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»

Актуальность программы

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Педагогическая целесообразность программы Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной

культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Адресат программы. Программа направлена детей 7 -10 лет. Наполняемость группы от 13 до 25 человек. Набор учащихся в объединение осуществляется на добровольной основе, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на один год обучения, 72 часа в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (45 минут с 10 минутным перерывом). Количество часов по каждой теме может добавляться или сокращаться за счёт содержания, изменятся

последовательность разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

2. Цели и задачи программы.

Цель: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- выработать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

3.Содержание программы.

3.1 Учебный план.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	2	1	1
2	Общие подвижные символические игры.	18	4	14
3	Игры для формирования правильной осанки.	20	4	16
4	Игры для развития внимания.	18	2	16
5	Праздник «Мир подвижных игр».	14	-	14
Итого:		72	11	61

3.2 Содержание учебного плана.

1. Общие подвижные символические игры.

1 .«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

2. Игры для формирования правильной осанки.

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3. Игры со скакалками.

«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка». 4. Игры с бегом.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

5. Игры с прыжками.

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

7. Игры лазанием и перелезанием.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

8. Игры для развития внимания.

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».

9. Общеразвивающие игры.

«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».

10. Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

11. Игры с камешками, шариками и палками.

«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

12. Хороводные игры.

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».

13. Игры в помещении.

«Дедушка - рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

14. Игры в фанты.

«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».

15. Игры- шутки.

«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».

16. Сюжетные игры.

«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

17. Загадки, шарады, каламбуры.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

18. Праздник «Мир подвижных игр».

Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочки», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки».

4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающийся должен *знать*:

1. историю возникновения подвижных игр;
2. правила проведения игр, эстафет и праздников;
3. основные факторы, влияющие на здоровье человека;
4. основы правильного питания;
5. правила поведения во время игры.

должен *уметь*:

1. выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
2. проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
3. владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
4. уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

5. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь 2025	Май 2026	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

№ п/п	Дата	Темы занятия	Количество часов			Форма контроля
			Всего	Теория	Практика	
1		Какие бывают игры. Русская народная игра «У медведя во бору»	2	1	1	Входной контроль
2		Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Филин и пташка».	2	1	1	
3		Русская народная игра «Горелки».	2	1	1	Текущий
4		Русская народная игра «Кот и мышь».	2	1	1	
5		Русская народная игра «Блуждающий мяч».	2	1	1	Текущий
6		Догонялки.	2	1	1	
7		Поисковые игры.	2	1	1	Текущий

8		Игры на развитие восприятия.	2	1	1	
9		Упражнения и игры на внимание	2	1	1	Текущий
10		Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	2	1	1	
11		Игра с мячом «Охотники и утки».	2	1	1	Текущий
12		Весёлые старты с мячом.	2	1	1	
13		Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.	2	1	1	Текущий
14		Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	2	1	1	
15		Весёлые старты со скакалкой	2	1	1	Текущий
16		Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	2	1	1	
17		Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки»	2	1	1	
18		Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	2	1	1	Промежуточный контроль
19		«Спортивные почемучки» викторина, посвященная спорту	2	1	1	
20		Игра «Белки, волки, лисы».	2	1	1	Текущий
21		Игра «Совушка».	2	1	1	
22		Игра «Удочка»	2	1	1	Текущий

23		Игра «Перемена мест»	2	1	1	
24		Игра «Салки с мячом».	2	1	1	Текущий
25		Игра «Прыгай через ров»	2	1	1	
26		Игра «Волк во рву»	2	1	1	Текущий
27		«Как появляются новые игры»	2	1	1	
28		Игра в пионербол	2	1	1	Текущий
29		Игра в пионербол	2	1	1	
30		Игра в пионербол	2	1	1	Текущий
31		Спортивный праздник. «Мир подвижных игр»	2	1	1	
32		Игра в лапту по упрощенным правилам	2	1	1	
33		Игра в лапту по упрощенным правилам	2	1	1	Текущий
34		Игра в тег-регби	2	1	1	
35		Игра в тег-регби	2	1	1	
36		Итоговое занятие. Игры по выбору учащихся	2	1	1	Итоговый контроль
Итог			72			

6.Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

1. гимнастическая дорожка (8 матов);
2. 25 теннисных мячей;
3. 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
4. 15 гимнастических обручей; 15 гимнастических палок;
5. 6 мячей для баскетбола;
6. 25 мешочков с песком;
7. 15 скакалок;
8. 14 флажков;
9. 1 набор «Городки»;

7. Формы аттестации и контрольно-измерительные материалы.

Оценка качества реализации программы "Планета игр" включает в себя текущий контроль успехов ребенка.

Для определения уровня усвоения данной программы на первом и на последнем занятиях проводится наблюдение.

Диагностика уровня освоения программы «Мир игр»

	Стартовая диагностика	Итоговая диагностика
Передвигается различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях		
Выполняет упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости)		
Выражает в движении характер музыки и ее настроение		
Играет активно и с удовольствием		
Осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы; участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и поселения;

открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- «День здоровья».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, отзыв родителей и детей, свидетельства, фото, грамоты.

8. Методические материалы.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

В начале работы по каждому разделу предполагается изучение теоретического материала (беседа, викторина, видео просмотр и т.д.). Далее следует практическая часть раздела: освоение, изучение и апробирование новых игр.

Беседа на занятиях предполагает установление доверительных отношений между педагогом и детьми, помогает расширить кругозор и пополнить знания у обучающихся, которые необходимы во время практических занятий данной программы.

Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

9. Воспитательный компонент программы.

Воспитание является важным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса и может меняться в зависимости от возраста обучающихся, уровня программы, тематики занятий, этапа обучения.

На вводном занятии очень важно напомнить (познакомить) учащимся правила взаимодействия с педагогом и друг с другом, познакомить учащихся с историей и традициями детского коллектива и Центра. Также важно повторить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях. Вопросы техники безопасности, правила этикета обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей коммуникативную культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе, работоспособности, аккуратности. Изучение теории художественных дисциплин позволяет стимулировать у учащихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность.

В процессе практических занятий у учащихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура поведения.

В процессе работы с учащимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия,

личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: *формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.*

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

9.1 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	Согласно графику
2	Участие в мероприятиях разного уровня (муниципальных, региональных, Всероссийских и т.д.)	Согласно плану мероприятий
3	Участие в мероприятиях, посвященных календарным праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	Согласно календарному плану
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра (акциях, проектах и т.д.)	Согласно календарному плану
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (Новогодние мероприятия, празднование Масленицы, 8 марта, 23 февраля, поздравления обучающихся с днём рождения и т.д.)	Согласно календарному плану
6	Организация выставок работ обучающихся	В течение года

10. Список информационных источников.

1. Барканов СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
4. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 1989.
8. Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./физической культуры, 1983.
9. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей, 1986 г.
Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1 - 9-х классов общеобразовательных школ Курганской области /Под ред. Л.З. Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. - Курган. 2004.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
11. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

12. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.
13. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. - Тобольск, 2003.
14. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе /Под ред. И.Д. Романовой / "Просвещение". - М., 1979.
15. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, 1989.
16. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики, 1992 г и др.
17. Газета «Спорт в школе», журнал «Физкультура в школе» (1997-2005).

Ф.И. _____ Дата _____

Тест по ФЗК

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня
- В. Двигательная активность

9. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон

10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

11. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

12. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

Ответы:

- 1. Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- 2. Б. Утренняя зарядка
- 3. Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- 4. Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость
- 5. Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист
- 6. А. Снять утомление
- 7. В. Спортивный инвентарь
- 8. Б. Режим дня
- 9. В. Телефон
- 10. Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- 11. В. Шеренга, круг, колонна
- 12. А. Зимние и летние

