

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Полибинская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО

_____Куликова Т. А.

Протокол № 1
от « 26 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

_____Куликова Т. А.

« 26 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Полибинская СОШ"

_____Коршунова Л. А.

Приказ № 144
« 27 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФГОС

спортивно-оздоровительной направленности

ШСК «Олимпиец»

для обучающихся 1-4 классов

с. Полибино, 2024 г.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Олимпиец» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация младших школьников.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. Принимая в расчёт государственную политику и динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, было принято решение о реализации программы спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности «Олимпиец» для учащихся 1 -4 классов, которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска, на здоровье обучающихся начальной школы.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения учащихся;
- ✓ 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 учащихся,
- ✓ предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Олимпиец» для учащихся 1-4 классов являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. 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.

«Олимпиец» - курс внеурочной деятельности для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. 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. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи:

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию «Подвижными играми», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

Программа рассчитана на 34 ч., 1 ч. в неделю. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня.

К концу учебного года учащиеся должны

понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать: разные виды подвижных игр;

уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях; о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс».

1 класс:

-укрепление здоровья;

-повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

-развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

-формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4 класс:

-обучение простейшим способами измерения показателей физического состояния и развития ;

-формирование качеств личности : наблюдательность , мышление, внимание, память, воображение;

-проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачетной системы оценивания знаний, проведение конкурсов , соревнований).

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Результативные УУД:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

-умение оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

-договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера ,исполнителя).

Содержание программы включает в себя:**1 класс**

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(3 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(4 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (12 часов)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (5 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (3 часа)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол

Содержание программы включает в себя:**2 класс**

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(5 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(4 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (9 часов.)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (5 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (5 часов.)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол

Содержание программы включает в себя:

3 класс

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(5 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(5 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (6 часов.)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (6 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (6 часов)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол

Содержание программы включает в себя:

4 класс

Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности- 1 час

Подвижные игры для развития мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО. (3 часа)

Подготовка к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 1-2 класс и для 3-4 класса – прыжок в длину с разбега»

Подвижные игры для развития мышц рук , брюшного пресса , спины (2 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости(3 часа)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег 30 м, 60 м.

Подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств(7 часов)

Подготовка к выполнению нормативов ГТО : кросс, длительный бег, прыжки в длину

Социально-ориентирующие игры (4 часа.)

Сюжетно- ролевые игры, ролевые, ситуационно-ролевые, содействующие личностному развитию школьников.

Народные игры (5 часов.)

Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Соревновательные упражнения и приемы из народных видов спорта.

Спортивные игры (9 часов)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные 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. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место.

Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. 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, 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.

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан

России, без организации эффективной системы школьного физического воспитания физкультурно-спортивной работы.

Для решения поставленных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО.

Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, подготовки их к сдаче норм комплекса ГТО, создана программа внеурочной деятельности «Юный олимпиец», которая предусматривает следующее:

- совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации».

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников, и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Через игру и посредством игры делается попытка: использовать ГТО как элемент физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, приобщения школьников к регулярным занятиям спортом, использование этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

3. Тематический план распределения количества часов.

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа по	классам				УУД
			1кл.	2кл.	3кл.	4кл.	
1.	Беседы	В процессе занятий					
2.	Вводное занятие	4	1	1	1	1	Регулятивные: ·принимать и сохранять учебную задачу; ·учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; ·планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; ·осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды)
3	Социально-ориентирующие игры.	31	12	9	6	4	
4	Народные игры	21	5	5	6	5	
5.	Игры на развитие мышц и подготовки к выполнению нормативов ГТО.	12	3	3	3	3	

6.	Подвижные игры для развития мышц рук брюшного пресса и спины.	8	2	2	2	2	решения задачи); адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; Познавательные: ·осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; ·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; ·обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
7.	Спортивные игры	23	3	5	6	9	·осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; ·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; ·обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
8.	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	16	3	5	5	3	·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; ·обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
9.	Подвижные игры на развитие выносливости скоростно –силовых качеств.	20	4	4	5	7	·обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи; Коммуникативные: -допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций и сотрудничества
	Итого:	135	33	34	34	34	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата план	Дата факт.
	История Олимпийских игр(3 ч.)			
1.	История Олимпийских игр.	ОНЗ		
2.	Правила Олимпийских игр в древности.	ОНЗ		
3.	История Олимпийских игр.	Рефлексия		
	Народные игры (10 ч.)			
4.	История народных игр.	ОНЗ		
5.	Понятие правил игры.	ОНЗ		
6.	Плетень.	ОНЗ		

7.	Ручеек.	ОНЗ		
8.	Гуси-лебеди.	ОНЗ		
9.	Жмурки. Пятнашки	ОНЗ		
10.	Играем в народные игры.	Рефлексия		
	Игры на ориентирование в пространстве (5ч.)			
11.	«Ворота», «Вытолкни за круг».	ОНЗ		
12.	«Встречный бой»	ОНЗ		
13.	«Кто дальше»	ОНЗ		
14.	«Воробушки и кот»	ОНЗ		
15.	«Болото», «Попрыгунчики»	ОНЗ		
	История мяча (2ч.)			
16.	История возникновения мяча. Виды мячей	ОНЗ		
17.	Виды мячей.	ОНЗ		
	Подвижные игры с мячом (8ч.)			
18.	История игры баскетбол.	ОНЗ		
19.	Правила игры в баскетбол.	ОНЗ		
20.	Ведение мяча в баскетболе.	ОНЗ		
21.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	Рефлексия		
22.	«Прыгающие воробушки».	ОНЗ		
23.	История футбола.	ОНЗ		
24.	Правила игры в футбол.	ОНЗ		
25.	Ведение мяча в футболе.	ОНЗ		
	Учимся не болеть (3ч.)			
26.	Режим дня. Здоровые привычки.	ОНЗ	19.02	
27.	Опасные ситуации.	ОНЗ	26.02	
28.	Закаливание. Правильное питание.	ОНЗ	01.03	
	Лечебная гимнастика (5 ч.)			
29.	Значение ЗОЖ.	ОНЗ		
30.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	ОНЗ		
31.	Дыхательная гимнастика.	ОНЗ		
32.	Физические упражнения на разные группы мышц.	ОНЗ		
33.	Физические упражнения на разные группы мышц.	Рефлексия		
34.	Анкетирование.			

