

<p>Рассмотрена педагогическим советом МОУ «Графовская СОШ» протокол №1 от «30» августа 2022г МОУ «Графовская СОШ»</p>	<p>Согласована заместителем директора МОУ «Графовская СОШ» «30» августа 2022 г.</p>	<p>Утверждена приказом МОУ «Графовская СОШ» от «30» августа 2022г. № 158</p>
---	---	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Будь здоров»
на 2022-2023 учебный год**

Разработал:
учитель физической культуры
Золотарёв Алексей Александрович

Графовка- 2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров»: спортивно-оздоровительная, возраст детей 6-10 лет.

Программа разработана на основании с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования-М.: Просвещение,2016год)

. Учителем: Золотарёв А.А.

**Программа рассмотрена и
утверждена**

На заседании педагогического совета

От « ____ » _____ 2022 г., протокол №

Председатель: _____

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

Программа составлена на 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю).

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА

Программа составлена на 35 часов – это еженедельные занятия (1 час в неделю).

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА

Программа составлена на 35 часов – это еженедельные занятия (1 час в неделю).

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС

Программа составлена на 35 часов – это еженедельные занятия (1 час в неделю).

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении

следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором

учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физического и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов	
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1	
2		Подвижные игры «Часы проббили...», «Разведчики»		1	
3		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1	
4		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1	
5		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1	
6		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1	
7		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1	
8		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1	
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1	
10		Кто быстрее?		1	
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1	
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи,	1
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».			1

14		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	броска мяча)	1
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика	1
16		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	(развитие способностей к дифференцированию параметров движения,	1
17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	ориентированию в пространстве)	1
18		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт	1
19		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	(Комплексное развитие координационных способностей)	1
20		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1
21		Штурм высоты.		1
22		Подвижная игра «Салки»		1
23		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		1
24		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25		Круговая эстафета.		1
26		«Погоня», «Снайперы»	Лёгкая атлетика,	1
27		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Элементы спортивных игр	1
28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	(Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей,	1
29		Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	навыков владения мячом, умений играть в команде)	1

30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31		Прыжок за прыжком.		1
32		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1
34		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	1
2		Подвижная игра «Часы пробили...».		1
3		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1
4		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5		Подвижная игра «Быстрая тройка».		1
6		Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1
7		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1
8		Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1
9		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1
10		Подвижная игра «Кто быстрее?».		1
11		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)
13		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	
14		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1	
15		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию)	1
16		Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1

17		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	параметров движения, ориентированию в	1	
18		Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами	1	
19		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	
20		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	
21		Подвижная игра «Регби».		1	
22		Подвижная игра «Братишки спаси».		1	
23		Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1	
24		Подвижная игра «Простой пионербол».		1	
25		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1	
26		Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27		Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».			1
28		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1		
29		Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1		
30		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1		
31		Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		
32		Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		
33		Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		

34		Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		1
35		Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».		1

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1 на всех занятиях:	1
2		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.	1
3		Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
4		Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		1
5		Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	Раздел № 2 Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
6		Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	Раздел № 1 на всех занятиях.	1
7		Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	1
8		Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1
9		Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
10		Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		1
11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12		Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	
13		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	Раздел № 1 на всех занятиях:	1
14		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей		1

		догнать»		
15		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
16		Игра «Пионербол»	(Навыки держания, Раздел № 4 Спортивные игры	1
17		Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча	1
18		Игра «Пионербол»		1
19		Игра «Пионербол»		1
20		Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
21		Игра «Пионербол»	(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
22		Игра «Пионербол»		1
23		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Раздел № 3 Эстафеты	1
24		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
25		Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		1
26		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
27		Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча	1
28		Игра «Пионербол»		1
29		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		1
30		Игра «Пионербол»	Раздел № 4	1
31		Игра «Пионербол»	Спортивные игры	1

32		Игра «Бомбардировка» ,«Перестрелка»	(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и	1
33		Игра «Пионербол»		1
34		Игра «Пионербол»		1
35		Игра «Пионербол»		1
Итого:				35 часов

№	дата	Содержание учебного материала	Количество часов
1		Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2		Комплекс ОРУ (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3		Комплекс ОРУ (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4-5		Комплекс ОРУ (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6		Комплекс ОРУ (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7		Комплекс ОРУ(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9		Комплекс ОРУ(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11		Комплекс ОРУ . Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13		Комплекс ОРУ . Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15		Комплекс ОРУ . Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17		Комплекс ОРУ . Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18-19		Комплекс ОРУ . Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2

20-21	Комплекс ОРУ . Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	2
22-23	Комплекс ОРУ . Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	2
24-25	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
26	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27-30	Турнир по пионерболу	4
31	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33	Комплекс ОРУ .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34	Комплекс ОРУ .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
35	Комплекс ОРУ .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1