

Управление образования администрации Тарногского муниципального  
округа Вологодской области  
бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тарногская средняя школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

Утверждено  
Приказ № 170  
от 30 августа 2023 г.  
Директор школы  
( Дердяй В.О.)

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«ОФП»**

**1-4 класс**

Срок реализации программы – 4 года

Программу разработали:  
Намистюк К.Л.,

Кормашова Д.А., учителя  
физической культуры

с. Тарногский Городок,  
2023 год

## Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» (автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., - 2013 г.

**Актуальность программы** курса внеурочной деятельности «ОФП» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

**Цель программы:** оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; -воспитание моральных и волевых качеств.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность общеразвивающей направленностью.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные:**

- *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- *выражать* свои эмоции;

- *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметные:**

#### Регулятивные:

- 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:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка

- альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного

### **Предметные (на конец освоения курса)**

*Обучающиеся научатся:* владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Воспитательные результаты**

*Первого уровня (приобретение знаний):* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Формы достижения: познавательные беседы, инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля: анкетирование.

*Второго уровня:* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Формы достижения результатов второго уровня: отбор физических упражнений по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Формы контроля результатов второго уровня: контролировать и анализировать эффективность занятий.

*Третьего уровня:* повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Формы достижения результатов второго уровня: развитие физических качеств с помощью подвижных игр и эстафет.

Формы контроля результатов второго уровня: проведение физических тестов (на координацию, гибкость, ловкость, силу, быстроту).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1. Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

#### *Акробатические упражнения.*

Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

#### *Акробатические комбинации.*

Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.*

#### *Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки на скакалке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **2. Легкая атлетика.**

#### *Беговые упражнения.*

С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

#### *Прыжковые упражнения.*

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

#### *Броски.*

Бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

#### *Метание.*

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **3. Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

#### *На материале спортивных игр*

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*На материале гимнастики с основами акробатики*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; упражнения на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

*На материале легкой атлетики*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие отрезки из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с

горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).

### III. Тематическое планирование

#### Тематическое планирование 1 класс (17 часов)

№	Разделы, темы программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебных занятий
1.	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>9</b>	Групповое занятие	<a href="http://moi-sat.ru">http://moi-sat.ru</a> <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/site/all/sites">http://nsportal.ru/site/all/sites</a> <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> <a href="http://festival.1september">http://festival.1september</a> <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.</p> <p>Активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках тем.</p> <p>Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
	Организуемые команды и приемы.	2	Групповое занятие		
	Акробатические упражнения, комбинации.	3	Групповое занятие		
	Опорный прыжок.	2	Групповое занятие		
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Групповое занятие		
2.	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	Групповое занятие		
	Беговые упражнения.	2	Групповое занятие		
	Прыжковые упражнения.	2	Групповое занятие		
	Броски большого мяча.	1	Групповое занятие		
	Метание малого мяча.	1	Групповое занятие		



3.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>2</b>	Групповое занятие	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
	<b>Итого</b>	17		

### Тематическое планирование 2 класс (17 часов)

№	Разделы, темы программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебных занятий
1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>9</b>	Групповое занятие	<a href="https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240100">https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=240100</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-ghimnastiki.html?">https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-ghimnastiki.html?</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/komplikatsii-uprazhnenii-s-malym-miachom-dlia-1-4-klassov?">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/komplikatsii-uprazhnenii-s-malym-miachom-dlia-1-4-klassov?</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165</a>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их</p>
	Организующие команды и приемы.	2	Групповое занятие		
	Акробатические упражнения, комбинации.	3	Групповое занятие		

	Опорный прыжок.	2	Групповое занятие		внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Групповое занятие		
2	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	Групповое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/169040/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/169040/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/</a> История прыжков с разбега - <a href="https://youtu.be/ipfa7Tj_CJE">https://youtu.be/ipfa7Tj_CJE</a>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.  Активизации их познавательной деятельности.  Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках тем.  Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.  Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения
	Беговые упражнения.	2	Групповое занятие		
	Прыжковые упражнения.	2	Групповое занятие		
	Броски большого мяча.	1	Групповое занятие		
	Метание малого мяча.	1	Групповое занятие		
3	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>2</b>	Групповое занятие		

					<p>конструктивного диалога.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
	<b>Итого</b>	17			

### Тематическое планирование 3 класс (17 часов)

№	Разделы, темы программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебных занятий
1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>9</b>	Групповое занятие	<a href="https://xn--jlahfl.xn--plai/library/gimnastika_s_osnovami_akrobatiki_174542.html">https://xn--jlahfl.xn--plai/library/gimnastika_s_osnovami_akrobatiki_174542.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/sportivno-ozdorovitel-naia-dieiatel-nost-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3-klass">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/sportivno-ozdorovitel-naia-dieiatel-nost-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-3-klass</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
	Организующие команды и приемы.	2	Групповое занятие		
	Акробатические упражнения, комбинации.	3	Групповое занятие		
	Опорный прыжок.	2	Групповое занятие		
	Гимнастические упражнения прикладного	2	Групповое занятие		

	характера.				<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.</p> <p>Активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках тем.</p> <p>Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся</p>
2	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	Групповое занятие	<a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-tema-beg-30-metrov-pryzhki-v-pesok-s-razbega-podvizhnye-igry-https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-tema-beg-30-metrov-pryzhki-v-pesok-s-razbega-podvizhnye-igry-https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>	
	Беговые упражнения.	2	Групповое занятие	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha</a>	
	Прыжковые упражнения.	2	Групповое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/</a>	
	Броски большого мяча.	1	Групповое занятие		
	Метание малого мяча.	1	Групповое занятие		
3	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>2</b>	Групповое занятие	<a href="https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-podvizhnie-igri-s-elementami-sportivnih-igr-1895078.html">https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-podvizhnie-igri-s-elementami-sportivnih-igr-1895078.html</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2017/06/06/programma-po-fizicheskoy-kulture-podvizhnye-igry-3-klasse">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2017/06/06/programma-po-fizicheskoy-kulture-podvizhnye-igry-3-klasse</a>	

					командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
	<b>Итого</b>	17			

### Тематическое планирование 4 класс (17 часов)

№	Разделы, темы программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебных занятий
1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>9</b>	Групповое занятие	<a href="http://moi-sat.ru">http://moi-sat.ru</a> <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/site/all/sites">http://nsportal.ru/site/all/sites</a> <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> <a href="http://festival.1september">http://festival.1september</a> <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.</p> <p>Активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках тем.</p>
	Организующие команды и приемы.	2	Групповое занятие		
	Акробатические упражнения, комбинации.	3	Групповое занятие		
	Опорный прыжок.	2	Групповое занятие		
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Групповое занятие		
2	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6</b>	Групповое занятие		
	Беговые упражнения.	2	Групповое занятие		

	Прыжковые упражнения.	2	Групповое занятие		<p>Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога.</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
	Броски большого мяча.	1	Групповое занятие		
	Метание малого мяча.	1	Групповое занятие		
3	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>2</b>	Групповое занятие		
	<b>Итого</b>	17			

