

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Воздвиженская средняя школа

Принято
педагогическим советом
от 27.08.2018г.

Утверждено
приказом 27.08.18 № 136-о



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Развивайка»
5-7 класс

Составитель: воспитатель ГПД Баранова Ульяна Борисовна

2018-2019 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Развивайка» составлена в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897), Основной образовательной программой основного общего образования МОУ Воздвиженской средней школы, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189, зарегистрированы в Минюсте РФ 3 марта 2011г. №19993); Уставом школы; Программой развития школы. Форма реализации –внеурочное занятие в ГПД. Направления воспитания личности: спортивно- оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общекультурное.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- развитие способности к самооценке на основе критериев успешности внеурочной деятельности;
- формирование основы социализации личности в форме осознания «Я», осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание ответственности;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой поведения на улице и в общественных местах;
- формирование внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе;
- формирование осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на культуру как значимую сферу человеческой жизни.

Метапредметные:

регулятивные:

- уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- в сотрудничестве с воспитателем ставить новые задачи, проявлять познавательную инициативу;

·самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые.

коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

познавательные:

- уметь осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы;
- уметь осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- уметь строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;
- уметь проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- уметь устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- уметь осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- уметь строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Социальное направление развития личности: «Шаг к себе» (70 ч.)

Воспитание бережного отношения к вещам, учебному оборудованию. Направление детей на участие в трудовых делах класса, школы.

Ежедневная уборка групповой комнаты. Проведение проверки сохранности школьного имущества.

Работа по охране природы. Создание условий для наблюдения и ухода за комнатными растениями. Наблюдение за особенностями изменения природы в разные времена года. Развитие интереса и любви к природе, формирование экологического мышления.

Чтение художественной литературы о природе. Еженедельные беседы о природе и бережном отношении к ней. Организация подкормки птиц на участке в зимнее время. Проведение викторин о природе. Занятия на адаптацию пятиклассников

Духовно-нравственное направление развития личности: «Наши общие дела» (35ч)

Воспитание осознанного отношения к своим обязанностям в школе и дома.

Формирование навыков поведения по отношению к старшим и младшим.

Формирование гражданской позиции, чувства собственного достоинства и любви к семье, школе, селу, Родине. Формирование представлений о России как о многонациональном государстве. Проведение еженедельных бесед о культуре поведения, о Родине и т.д. Ежемесячное распределение и смена общественных поручений. Принятие участия в подготовке к праздникам и школьным мероприятиям. Проведение информационных бесед о событиях в стране и за рубежом.

Спортивно-оздоровительное направление развития личности: «Полезны ли полезные привычки» (35 ч)

Развитие у детей потребность в спорте. Формирование навыков гигиены, опрятности одежды. Закрепление навыков поведения в спортзале и при проведении физкультурных занятий.

Ежедневная организация подвижных игр на воздухе, физкультминуток. Ежедневное проведение проверки чистоты рук, лица, одежды. Проведение бесед о личной гигиене. Участие в днях здоровья.

Общекультурное направление развития личности: «Мои способности, мои мечты» (35 ч)

Формирование основы культуры поведения человека в обществе. Создать условия для развития фантазии, утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых; реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми.

Обсуждение сказок, их инсценировка; обсуждение произведений художественной литературы, сюжетно-ролевые игры, творческие работы – всё это нацелено на воспитание первоначальных этических представлений обучаемых (понятия добра и зла, значение «слов вежливости», правил вежливого поведения и их мотивации),

Календарно – тематическое планирование воспитательных мероприятий в ГПД на 2018 – 2019 уч. год

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Направления развития личности, виды деятельности, формы проведения занятий
1.	03.09.18	День знаний. Правила школьной жизни	1ч.	Социальное, познавательная беседа
2.	04.09.18	Подвижные игры на свежем воздухе	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
3.	05.09.18	Я – ученик. Поведение в школе	1ч.	Социальное, инструктаж по ТБ
4.	06.09.18	Организация самоуправления в ГПД	1ч.	Социальное, трудовая, оформление уголка
5.	07.09.18	О <u>вежливости</u>	1ч.	Социальное, презентация
6.	10.09.18	Эстафета с мячом	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
7.	11.09.18	Режим дня в жизни человека	1ч.	Социальное, практическая работа
8.	12.09.18	«Будем ловкими и смелыми»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра – соревнование
9.	13.09.18	Работоспособность человека	1ч.	Социальное, дискуссия
10.	14.09.18	Уроки Мойдодыра (встреча с медсестрой школы)	1ч.	Спортивно-оздоровительное, ценностно-ориентированная
11.	17.09.18	Экологическая викторина.	1ч.	Социальное, викторина
12.	18.09.18	Мы и наше настроение	1ч.	Социальное, упражнения
13.	19.09.18	Спорт – это жизнь.	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ
14.	20.09.18	Осенняя экскурсия. Сбор природного материала	1ч.	Социальное, познавательная, трудовая экскурсия
15.	21.09.18	Подвижные игры с мячом	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
16.	24.09.18	День окружающей среды Поделки из природного материала	1ч.	Социальное, творческая, трудовая
17.	25.09.18	Речевой этикет	1ч.	Социальное, беседа
18.	26.09.18	Игротека в ГПД	1ч.	Общекультурное, игра
19.	27.09.18	Я и мой классный коллектив	1ч.	Социальное, коллаж

20.	28.09.18	Подготовка к Дню пожилых людей	1ч.	Духовно-нравственное, КТД
21.	1.10.18	Подготовка к Дню пожилых людей	1ч.	Духовно-нравственное, КТД
22.	02.10.18	Прогулка-наблюдение «Интересные явления природы»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, практическая работа
23.	03.10.18	Спектакль к сказке Ш Пьеро «Спящая принцесса»	1ч.	Общекультурное, постановка спектакля
24.	04.10.18	Изготовление открыток ко Дню Учителя	1ч.	Духовно-нравственное, творческая, трудовая
25.	05.10.18	Осенний лес. Составление осенних букетов	1ч.	Общекультурное, КТД
26.	08.10.18	Самооценка, ее влияние на жизнь подростка	1ч.	Социальное, дискуссия
27.	09.10.18	Экскурсия в краеведческий музей школы	1ч.	Духовно-нравственное, экскурсия
28.	10.10.18	«Регулярное питание - залог здоровья»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ
29.	11.10.18	Мои возможности, мои мечты!	1ч.	Социальное, презентация
30.	12.10.18	«Сберечь природу - сберечь себя»	1ч.	Общекультурное, КВН
31.	15.10.18	«Отговорила роща золотая» (стихи)	1ч.	Общекультурное, конкурс, творческая
32.	16.10.18	Международный день анимации	1ч.	Общекультурное, коммуникативная, презентация
33.	17.10.18	Я и спорт	1ч.	Спортивно-оздоровительное, познавательная, викторина
34.	18.10.18	Занятия в школьной библиотеке.	1ч.	Духовно-нравственное, трудовая, работа со словарями
35.	19.10.18	Осенние старты	1ч.	Спортивно-оздоровительное, соревнование
36.	22.10.18	Что делать, если ты столкнулся с несправедливостью?	1ч.	Социальное, дискуссия
37.	23.10.18	Это интересно знать (события в мире спорта) Спортивные эстафеты.	1ч.	Спортивно-оздоровительное, работа с книгой и интернетом, эстафета
38.	24.10.18	Международный день школьных библиотек Викторина по русским народным сказкам	1ч.	Общекультурное, коммуникативная, викторина
39.	25.10.18	Наши эмоции и чувства	1ч.	Социальное, презентация
40.	26.10.18	История и возникновение параолимпийских игр	1ч.	Спортивно-оздоровительное, презентация, беседа
41.	06.11.18	Выпуск стенгазеты ГПД	1ч.	Социальное, творческая, КТД
<i>Каникулы: план мероприятий</i>				
42.	07.11.18	Что связывает меня с моей Родиной?	1ч.	Духовно-нравственное, конкурс рисунков
43.	08.11.18	Посёлок(деревня), в котором	1ч.	Духовно-нравственное,

		мы живем		презентация
44.	07.11.18	4 ноября – День народного единства	1ч.	Социальное, праздник
45.	08.11.18	Вредным привычкам – нет!Изготовление плаката	1ч.	Спортивно-оздоровительное,творческая, КТД
46.	09.11.18	«Мы за здоровье»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, творческая, конкурс рисунков
47.	12.11.18	Покорми птиц	1ч.	Социальное, практическая работа
48.	13.11.18	Посещение школьной библиотеки	1ч.	Социальное, познавательная, работа с книгой
49.	14.11.18	«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, познавательная, беседа о ЗОЖ
50.	15.11.18	Общение и его роль в жизни человека	1ч.	Социальное, презентация
51.	16.11.18	Правильная осанка- основа здоровья	1ч.	Спортивно-оздоровительное, практическая работа
52.	19.11.18	Конфликты и причины их появления	1ч.	Социальное, беседа
53.	20.11.18	Игровая программа «Игры народов мира»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
54.	21.11.18	«Литературные герои в ребусах»	1ч.	Общекультурное,ребусы
55.	22.11.18	Подготовка к концерту. Разучивание песен, стихов	1ч.	Духовно-нравственное, познавательная
56.	23.11.18	Будем ловкими и умелыми	1ч.	Спортивно-оздоровительное,веселые старты
57.	26.11.18	Изготовление коллажа «Наши мамы» Разучивание песен, стихов	1ч.	Духовно-нравственное,познавательная, творческая,трудовая, КТД
58.	27.11.18	Конфликт или взаимодействие?	1ч.	Социальное, беседа
59.	28.11.18	«О, спорт, ты мир»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, веселые старты
60.	29.11.18	Откуда книга пришла?	1ч.	Социальное, познавательная, работа с книгой
61.	30.11.18	Секреты правильного питания	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ
62.	03.12.18	«Правила, обязательные для всех» - о культуре поведения	1ч.	Общекультурное, практическая работа
63.	04.12.18	Настольные игры	1ч.	Спортивно-оздоровительное,турнир
64.	05.12.18	Что такое характер? Непослушание	1ч.	Социальное, презентация
65.	06.12.18	Конкурс рисунка на снегу «Снежный след»	1ч.	Социальное, конкурс
66.	07.12.18	Экологическая викторина	1ч.	Социальное, викторина

67.	10.12.18	Развивающие игры	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
68.	11.12.18	Участие в спортивных соревнованиях	1ч.	Спортивно-оздоровительное, соревнование
69.	12.12.18	Встреча с врачом «Профилактика простудных заболеваний»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, познавательная
70.	13.12.18	Закрепление представлений о бесконфликтном общении	1ч.	Социальное, практическая работа
71.	14.12.18	Открытие спартакиады «Наш Олимп». Создание спортивных команд	1ч.	Спортивно-оздоровительное, соревнования
72.	17.12.18	Детское чтение. Волшебные сказки	1ч.	Общекультурное, работа с книгой
73.	18.12.18	Игры со скакалками	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
74.	19.12.18	Репетиция к новогоднему утреннику	1ч.	Духовно-нравственное, творческая
75.	20.12.18	Зимние забавы	1ч.	Спортивно-оздоровительное, эстафета
76.	21.12.18	Мастерская Деда Мороза. Изготовление сувениров, гирлянд и новогодних игрушек к Новому году	1ч.	Духовно-нравственное, познавательная, трудовая
77.	24.12.18	Репетиция к новогоднему утреннику	1ч.	Духовно-нравственное, КТД
78.	25.12.18	Профилактика гриппа и ОРЗ	1ч.	Спортивно-оздоровительное, оздоровительные процедуры
79.	26.12.18	Мы за здоровый образ жизни	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ
80.	27.12.18	Все работы хороши, выбирай на вкус	1ч.	Социальное, конкурс
81.	28.12.18	Новогодние забавы	1ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
82.	10.01.19	Устный журнал. Презентация «Красная книга». Выполнение коллажа	1ч.	Социальное, презентация, КТД
83.	11.01.19	«Какой Я»	1ч.	Социальное, дискуссия
84.	15.01.19	Прогулка-наблюдение «Парк зимой»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, познавательная экскурсия
85.	16.01.18	«Пословицы и поговорки»	1ч.	Социальное, КВН
86.	17.01.18	Витаминная семья	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ, презентация
87.	18.01.18	Рассказы о животных	1ч.	Социальное, конкурс
88.	21.01.18	Игры с кубиком и фишками	1ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
89.	22.01.18	Литературный ринг	1ч.	Общекультурное, викторина
90.	23.01.18	Снежные скульптуры во дворе	1ч.	Спортивно-оздоровительное, КТД
91.	24.01.18	«Гигиеническое воспитание. Правильная осанка»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ, презентация

92.	25.01.18	Ларчик со сказками	1ч.	Социальное, работа с книгой
93.	28.01.18	Подвижные игры	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
94.	29.01.18	«Добро и зло – причина наших поступков»	1ч.	Социальное, дискуссия
95.	30.01.18	«Строим снежную крепость»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
96.	31.01.18	Презентация «Человек и природа»	1ч.	Социальное, познавательная, презентация
97.	01.02.18	Прогулка-наблюдение «Парк зимой»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, познавательная, экскурсия
98.	04.02.18	«Песни о спорте»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, работа с книгой
99.	05.02.18	Рисуем «Зимний лес»	1ч.	Социальное, конкурс, творческая
100.	06.02.18	Настольные игры	1ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
101.	07.02.18	«Мы друзья природы»	1ч.	Социальное, КВН
102.	08.02.18	Игры на листке бумаги	1ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
103.	11.02.18	Занятия в школьной библиотеке «Книга - лучший друг»	1ч.	Социальное, беседа, работа с книгой
104.	12.02.18	Развивающие игры	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
105.	13.02.18	«По морям, по волнам»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра – состязание
106.	14.02.18	«Весна идет, весне дорогу! » Народные приметы	1ч.	Социальное, познавательная беседа
107.	15.02.18	Спортивные игры	1ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
108.	18.02.18	Времена года	1ч.	Социальное, познавательная, литературный час
109.	19.02.18	«Кто быстрее»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, эстафета
110.	20.02.18	Изготовление открыток ко дню защитника Отечества	1ч.	Духовно-нравственное, творческая, трудовая
111.	21.02.18	Изготовление открыток ко дню защитника Отечества	1ч.	Духовно-нравственное, творческая, трудовая
112.	22.02.18	Подготовка к празднику	1ч.	Духовно-нравственное, творческая, КТД
113.	25.02.18	Устный журнал «Зеленый наряд планеты»	1ч.	Социальное, викторина
114.	27.02.18	Лыжный кросс	1ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
115.	28.02.18	Великая сила слова	1ч.	Социальное, работа с книгой, викторина
116.	01.03.18	Стихов о весне	1ч.	Общекультурное, коллективно-творческая
117.	04.03.18	«Весенний авитаминоз. Его проявления»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ

118.	05.03.18	Оформим кулинарный рецепт. «Подарок Маме»	1ч.	Духовно-нравственное, творческая
119.	06.03.18	Изготовление праздничных открыток. Учим стихи и песни	1ч.	Духовно-нравственное, КТД
120.	07.03.18	Подготовка к празднику	1ч.	Духовно-нравственное, творческая
121.	11.03.18	Весна. Композиторы и произведения о весне	1ч.	Социальное, беседа
122.	12.03.18	Легенда о шахматах и другие истории из книги «Занимательная математика»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, работа с книгой, презентация
123.	13.03.18	Масленица. Историческая справка. Сотрудничество с библиотекой	1ч.	Духовно-нравственное, работа с книгой
124.	14.03.18	Широкая масленица. Проводы зимы.	1ч.	Духовно-нравственное, творческая, игра, праздник
125.	15.03.18	Шашки. Шашечный турнир	1ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
126.	18.03.18	Бережное отношение к природе. Просмотр фрагментов из кинофильмов. Проектная деятельность	1ч.	Социальное, познавательная, проект
127.	19.03.18	Спортивное соревнование по шашкам	1ч.	Спортивно-оздоровительное, соревнование
128.	20.03.18	«Мы в ответе за тех, кого приручили»	1ч.	Социальное, коллективно-творческая, коллаж
129.	21.03.18	Учимся взаимопониманию	1ч.	Социальное, беседа
130.	1.04.18	Не кричите слишком громко. Советы Айболита	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседы о ЗОЖ
131.	23.03.18	Учимся ставить цели	1ч.	Социальное, дискуссия
<i>Каникулы: план мероприятий</i>				
132.	2.03.18	Тепло родного очага	1ч.	Духовно-нравственное, презентация
133.	3.03.18	Что значит любить Родину?	1ч.	Духовно-нравственное, рассказ
134.	04.04.18	Оценка собственных способностей	1ч.	Социальное, практическая работа
135.	05.04.18	Как правильно дышать на улице	1ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ
136.	08.04.18	Занятия в библиотеке. Викторина. Загадки	1ч.	Социальное, творческая, работа с книгой
137.	09.04.18	Заниматься спортом – зачем?	1ч.	Духовно-нравственное, беседа
138.	10.04.18	Стихов о весне	1ч.	Социальное, творческая, конкурс
139.	11.04.18	Аутотренинг для снятия усталости	1ч.	Спортивно-оздоровительное, оздоровительная процедура
140.	12.04.18	Учимся сотрудничеству	1ч.	Социальное, познавательная
141.	15.04.18	Птичий КВН.	1ч.	Социальное, КВН
142.	16.04.18	Игры с мячом	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
143.	17.04.18	Закон твоей жизни	1ч.	Социальное, презентация
144.	18.04.18	«Весна пришла»	1ч.	Социальное, экскурсия
145.	19.04.18	Мы хотим жить в мире	1ч.	Социальное, познавательная

				беседа
146.	22.04.18	Растительный мир родного края. Лекарственные травы и ягоды	1 ч.	Социальное, викторина
147.	23.04.18	Скромность – это что?	1 ч.	Социальное, презентация, беседа.
148.	24.04.18	Подвижные игры на свежем воздухе	1 ч.	Спортивно-оздоровительное, турнир
149.	25.04.18	Лес и вода – брат и сестра	1 ч.	Социальное, викторина
150.	26.04.18	Весёлые старты	1 ч.	Спортивно-оздоровительное, соревнование
151.	29.04.18	Комнатные растения	1 ч.	Социальное, познавательная, презентация, практическая работа
152.	30.04.18	Экскурсия в парк. Читаем книги о природе	1 ч.	Духовно-нравственное, экскурсия, работа с книгой
153.	02.05.18	Что? Где? Когда?	1 ч.	Социальное, викторина
154.	03.05.18	Подвижные игры с мячом	1 ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
155.	06.05.18	Чтение стихов о весне	1 ч.	Социальное, познавательная, работа с книгой
156.	07.05.18	Прогулка на свежем воздухе. Игра в мяч	1 ч.	Спортивно-оздоровительное, экскурсия, игра
157.	08.05.18	Для Родины своей ни сил, ни жизни не жалею (о добросовестном отношении к учению, труду)	1 ч.	Социальное, беседа
158.	10.05.18	«Букет для ветерана» – рисование поздравительных открыток для ветеранов великой Отечественной войны	1 ч.	Духовно-нравственное, творческая
159.	13.05.18	«Букет для ветерана». «Никто не забыт, ничто не забыто». Праздничный концерт	1 ч.	Духовно-нравственное, творческая, КТД
160.	14.05.18	«Мы за мир» - конкурс рисунков на асфальте	1 ч.	Социальное, творческая, конкурс
161.	15.05.18	Мое и наше (о бережном отношении к общественному имуществу)	1 ч.	Социальное, беседа
162.	16.05.18	Что мы знаем об олимпийских играх? Экскурсия в историю	1 ч.	Спортивно-оздоровительное, познавательная беседа, презентация
163.	17.05.18	«О, спорт, ты мир»	1 ч.	Спортивно-оздоровительное, веселые старты
164.	20.05.18	Музеи Воскресенского района	1 ч.	Социальное, экскурсия
165.	21.05.18	Наши достижения	1 ч.	Социальное, презентация
166.	22.05.18	«Здоровье сгубишь – новое не купишь». Игры на свежем воздухе	1 ч.	Спортивно-оздоровительное, беседа о ЗОЖ, игра
167.	23.05.18	«Книжная полка»	1 ч.	Социальное, познавательная, викторина

168.	24.05.18	Народные игры	1ч.	Спортивно-оздоровительное, познавательная, игра
169 - 171	27.05.18	Портрет нашей группы	3ч.	Социальное, дискуссия, практическая работа
172.	28.05.18	Подвижные игры на свежем воздухе	1ч.	Спортивно-оздоровительное, игра
173.	29.05.18	«Сильные, смелые, ловкие»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, весёлые старты
174.	30.05.18	Портрет нашей группы	1ч.	Социальное, творческая, коллаж
175.	31.05.18	«Кто быстрее»	1ч.	Спортивно-оздоровительное, эстафета
		Всего	175ч.	