

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Курской области

Комитет образования города Курска

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя

Советского Союза летчика-космонавта И.П. Волка»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от _____
. № 1
Руководитель ШМО
_____/_____

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по УВР
_____/_____
« ____ » _____ г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 5 им.И.П.Волка»
_____ О.А.Скибина
« __ » _____ г. № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6111824)

ОЛИМПИЕЦ

для обучающихся 5-6 классов

Курск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОЛИМПИЕЦ

Программа курса внеурочной деятельности «Олимпиец» для 5-6 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования (ФГОС

утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373) с изменениями,

внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 г. № 1577;

- Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и

реализации дополнительных образовательных программ»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения от 31.05.2021 № 287 (для 5 класса);

- «Закона об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.:

«Просвещение», 2012 год.

Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных

климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 5-6 класса.

Актуальность программы:

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические

возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Олимпиец» внеурочной деятельности составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения МБОУ "Средняя школа № 5 им.И.П.Волка" и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от

других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание

физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые, как в спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Воспитательный компонент внеурочной деятельности по физической культуре направлен на всесторонне гармоничное развитие личности ребёнка, воспитание ценностного отношения к здоровью и формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Некоторые задачи воспитательного компонента:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование представлений и создание условий для воспитания сильных черт личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам;
- воспитание дисциплинированности, взаимопонимания и бесконфликтности в общении, доброжелательного отношения к окружающим.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [ОЛИМПИЕЦ]

Цель программы:

- удовлетворить потребность школьников в движении,
- стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основные задачи данной программы:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;

- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [ОЛИМПИЕЦ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на 34 часа - 5 кл. , 34 часа – 6 кл. в год, с проведением занятий

1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает

требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов,

нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит

полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [ОЛИМПИЕЦ

Форма обучения очная. Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [ОЛИМПИЕЦ]

5 - 6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе занятий)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий

физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами

физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным

действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах

и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, измерение ЧСС.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила

соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Практическая часть:

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в

стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники

передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в

движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без

сопротивления защитника и с сопротивлением.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после

ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до

корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля,

передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без

изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух

игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые

задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Пионербол.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в

стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение

заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники

передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после

перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания

мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения

позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые

задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм. Регулятивные:
 - ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
 - определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
 - составлять план и последовательность действий для достижения результата;
 - контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
 - оценивать качество и уровень освоения задания. Познавательные:
 - находить и структурировать информацию;
 - анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
 - выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

6 КЛАСС

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Волейбол	14	Вводный инструктаж. Практическое занятие	Стойки игрока. Перемещение стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, поворот, ускорение).	http://videouroki.net
2	Баскетбол	12	Вводный инструктаж.Практическое занятие	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	http://videouroki.net
3	Футбол	8	Вводный инструктаж.Практическое	Стойки игрока; перемещения в стойке	http://videouroki.net

			занятие	приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Футбол	6	Вводный инструктаж. Практическое занятие	Удары по неподвижному и по катящемуся мячу внутренней неподвижному мячу с стороны стопы и средней частью одного-двух подъёма, с места, с одного-двухшагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	http://videouroki.net
2	Волейбол	14	Вводный инструктаж. Практическое занятие	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через	http://videouroki.net

				сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам пионербол, игровые задания.	
3	Баскетбол	14	Вводный инструктаж. Практическое занятие.	Стойки игрока. Перемещение баскетболиста с т о й к е приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение стойке, остановка, поворот, ускорение).	http://videouroki.net
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1	0	1	http://videouroki.net
2	Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи	1	0	1	http://videouroki.net
3	Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
4	Веселый мяч	1	0	1	http://videouroki.net
5	Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» .	1	0	1	http://videouroki.net
6	Футбол. Дружный мяч	1	0	1	http://videouroki.net
7	Индивидуальные упражнения и действия с мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
8	Остановка мяча после перемещения. Игра "Мини-футбол"	1	0	1	http://videouroki.net
9	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения в баскетболе.	1	0	1	http://videouroki.net

10	Стойка и перемещения в баскетболе, подбор и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние.	1	0	1	http://videouroki.net
11	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание.	1	0	1	http://videouroki.net
12	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	1	0	1	http://videouroki.net
13	Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание.	1	0	1	http://videouroki.net
14	Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	0	1	http://videouroki.net
15	Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов.	1	0	1	http://videouroki.net
16	Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	0	1	http://videouroki.net
17	Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1	0	1	http://videouroki.net
18	Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.	1	0	1	http://videouroki.net
19	Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	0	1	http://videouroki.net

20	Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
21	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещение.	1	0	1	http://videouroki.net
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1	http://videouroki.net
23	Прием мяча снизу двумя руками	1	0	1	http://videouroki.net
24	Нижняя прямая подача	1	0	1	http://videouroki.net
25	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол».	1	0	1	http://videouroki.net
26	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол».Обучение игре в волейбол на пол площадки.	1	0	1	http://videouroki.net
27	Спортивная игра: «Мини-волейбол»,	1	0	1	http://videouroki.net
28	Спортивная игра: «Мини-волейбол» на пол площадки	1	0	1	http://videouroki.net
29	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Спортивная игра: «Волейбол»	1	0	1	http://videouroki.net
30	Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	0	1	http://videouroki.net
31	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1	http://videouroki.net
32	Индивидуальные задания: мяч с руки на руку, подбросить-поймать, мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мяч двумя руками и поймать.	1	0	1	http://videouroki.net

33	Меткий стрелок.Объяснение сюжета игры. Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать	1	0	1	http://videouroki.net
34	Спортивный праздник.	1	0	1	http://videouroki.net
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
2	Ведение мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
3	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
4	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
5	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
6	Ведение мяча с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	1	0	1	http://videouroki.net
7	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
8	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net

9	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
10	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	http://videouroki.net
11	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол	1	0	1	http://videouroki.net
12	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
13	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	http://videouroki.net
14	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
15	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол.	1	0	1	http://videouroki.net
16	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1	0	1	http://videouroki.net
17	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
18	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
19	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
20	Стойка и передвижения игроков. Учебная	1	0	1	http://videouroki.net

	игра.				
21	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
22	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
23	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
24	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
25	Спортивная игра: «Пионербол»	1	0	1	http://videouroki.net
26	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: передача, блокирование.	1	0	1	http://videouroki.net
27	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
28	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1	http://videouroki.net
29	Футбол.Остановка катящегося внутренней стороной подошвой.	1	0	1	http://videouroki.net
30	Ведение мяча внешней внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	0	1	http://videouroki.net
31	Спортивная игра " Мини-футбол"	1	0	1	http://videouroki.net
32	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	0	1	http://videouroki.net
33	Спортивная игра: «Мини-футбол».	1	0	1	http://videouroki.net
34	Спортивный праздник	1	0	1	http://videouroki.net

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	
--	----	---	----	--

