

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования муниципального района муниципального
образования
"Нижнеудинский район"

МКОУ СОШ №10 г. Нижнеудинск

«РАССМОТРЕНА»
на заседании
методического объединения
классных руководителей
протокол № 1
от 30. 08. 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора
№ 121 от 02. 09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6373742)

«ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ОФП»

для обучающихся 10-11 классов

Составил: Гусева И.Л.
учитель физической культуры

г. Нижнеудинск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ОФП"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры и ОФП» в 10-11 классах. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ОФП"

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также сформировать умения, применять их в различных по сложности условиях.

Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах

физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.

Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.

Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.

Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные и подвижные игры. ОФП» в 10-11 классах рассчитана на 67 учебных часа, из них в 10 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 11 классе 33 ч. (1 ч. в неделю, 33 учебные недели)

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ОФП"

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ОФП"

Волейбол:

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол:

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;
- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

Игровые и общеразвивающие упражнения:

- упражнения корригирующей и профилактической гимнастики;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами лапты, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Отражаются в готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

формирования основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью,

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

включают в себя освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (познавательных, коммуникативных, регулятивных), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов

решения практических задач, применению различных методов познания;

Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения обучающимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Овладению обучающимися технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и применение в игровой и соревновательной деятельности.

.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;

овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам спортивных игр и соревнований;

умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

11 КЛАСС

Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;

овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам спортивных игр и соревнований;

умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Спортивные игры (футбол) ОФП	3			https://resh.edu.ru/
2	Спортивные игры (баскетбол) ОФП	13			https://resh.edu.ru/
3	Спортивные игры (волейбол) ОФП	10			https://resh.edu.ru/
4	Спортивные игры (русская лапта) ОФП	8			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Спортивные игры (футбол) ОФП	3			https://resh.edu.ru/
2	Спортивные игры (баскетбол) ОФП	13			https://resh.edu.ru/
3	Спортивные игры (волейбол) ОФП	10			https://resh.edu.ru/
4	Спортивные игры (русская лапта) ОФП	7			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Упражнения для коррекции осанки. ТБ на занятиях футболом. Общие правила ударов по мячу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. Повторить правила игры	1			https://resh.edu.ru/
2	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
3	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Упражнения на коррекцию осанки.	1			https://resh.edu.ru/
4	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			https://resh.edu.ru/
5	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1			https://resh.edu.ru/
6	Упражнения для коррекции осанки. Баскетбол. Закрепление техники бросков	1			https://resh.edu.ru/

	мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.				
7	Упражнения для коррекции осанки. Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1			https://resh.edu.ru/
8	Баскетбол. Закрепление тактики игры.	1			https://resh.edu.ru/
9	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/
10	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2).	1			https://resh.edu.ru/
11	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите. Упражнения для коррекции осанки.	1			https://resh.edu.ru/
12	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1			https://resh.edu.ru/
13	Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/
14	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1			https://resh.edu.ru/
15	Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита 3:3, 4:4 на одну корзину.	1			https://resh.edu.ru/
16	Баскетбол. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
17	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование Технических приемов игры.	1			https://resh.edu.ru/

18	Правила игры. Передача мяча двумя руками в опоре (вперед, над собой, назад).	1			https://resh.edu.ru/
19	Волейбол. Совершенствование игры. Игровые задания: двумя руками в прыжке (вперед, над собой, назад). Одной рукой в прыжке (вперед, над собой, назад).	1			https://resh.edu.ru/
20	Волейбол. Совершенствование координационных способностей. Блокирование мяча.	1			https://resh.edu.ru/
21	Волейбол. Верхняя подача мяча. Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений	1			https://resh.edu.ru/
22	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1			https://resh.edu.ru/
23	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1			https://resh.edu.ru/
24	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1			https://resh.edu.ru/
25	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1			https://resh.edu.ru/
26	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, приема мяча, тактики нападений и защиты.	1			https://resh.edu.ru/

27	Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
28	Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
29	Игровые задания с элементами общеразвивающих упражнений Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
30	Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте.	1			https://resh.edu.ru/
31	Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	1			https://resh.edu.ru/
32	Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров».	1			https://resh.edu.ru/
33	Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Ловли и передачи.	1			https://resh.edu.ru/
34	Упражнения ритмической гимнастики. Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Футбол. ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			https://resh.edu.ru/
2	Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1			https://resh.edu.ru/
3	Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			https://resh.edu.ru/
4	Совершенствование элементов игры в баскетбол. общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания.	1			https://resh.edu.ru/
5	Броски в корзину из различных исходных положений.	1			https://resh.edu.ru/
6	Повороты в движении без мяча и при получении мяча в движении.	1			https://resh.edu.ru/
7	Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
8	Нападения быстрым прорывом (3:2). общеразвивающие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/

9	Взаимодействия двух игроков в нападении и защите.	1			https://resh.edu.ru/
10	Позиционные нападения и личная защита 3:3, 4:4 на одну корзину.	1			https://resh.edu.ru/
11	Технические приемы: вырывание и выбивание мяча, перехват. Общеразвивающие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/
12	Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/
13	Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/
14	Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/
15	Игры по упрощенным правилам баскетбола. Общеразвивающие упражнения.	1			https://resh.edu.ru/
16	Игровые задания, учебная игра. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.	1			https://resh.edu.ru/
17	ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок.	1			https://resh.edu.ru/
18	Совершенствование элементов игры в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/
19	Прием мяча у сетки. Упражнения для коррекции осанки.	1			https://resh.edu.ru/
20	Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/

21	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.	1			https://resh.edu.ru/
22	Совершенствование координационных способностей. Игровые задания.	1			https://resh.edu.ru/
23	Прием мяча, отраженного сеткой. Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.	1			https://resh.edu.ru/
24	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1			https://resh.edu.ru/
25	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1			https://resh.edu.ru/
26	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1			https://resh.edu.ru/
27	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1			https://resh.edu.ru/
28	Подачи мяча. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
29	Подачи мяча. Учебная игра.	1			https://resh.edu.ru/
30	Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров». Упражнения для коррекции осанки.	1			https://resh.edu.ru/
31	Русская лапта. Ловли и передачи. Упражнения для коррекции осанки.	1			https://resh.edu.ru/

32	Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту. Упражнения для коррекции осанки.	1			https://resh.edu.ru/
33	Русская лапта. Учебная игра. Упражнения для коррекции осанки.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

