

Согласовано

Заместитель директора по УВР
_____/Сарбаева В. И./
“23” августа 2023 г.

Утверждено

Руководитель МБОУ
Среднедевятовской СОШ
_____/Жесткова А. П./
Приказ № 135 от “23” августа 2023 г.

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
“ **Олимпиец** ”
для 5 класса
учителя
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Среднедевятовской средней общеобразовательной школы
Халиуллина Айдара Махмутовича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от “ 23 ” августа 2023 г.

2023 -2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Олимпиец» составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286, Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (2018 г.).

Курс внеурочной деятельности «Олимпиец» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5 класс (1 год обучения) из расчета 1 час в неделю 34 часа в учебный год.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам содержания предмета и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом личностных, метапредметных и предметных результатов, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание занятий внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» направлены на укрепление здоровья подрастающего поколения. В процессе занятий учащиеся будут знакомиться: со знаниями о физической культуре, использовать беговые, прыжковые упражнения, работать со спортивными снарядами, играть в спортивные игры по правилам; развивать посредством физических упражнений скоростно-силовую и силовую выносливость, координационные способности и комплексно развивать психомоторные навыки.

Содержание внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» предполагает развитие потребности в занятиях спортом; закрепление и совершенствование навыков, приобретенных во время уроков физической культуры.

В процессе реализации внеурочной деятельности учащиеся получают возможность дополнительно развивать основные двигательные качества: гибкость, силу, ловкость, быстроту, выносливость и осуществлять тренировки к сдаче норм ГТО

Содержание занятий связано с важнейшими аспектами жизни человека в современной России

Содержание курса внеурочной деятельности.

5 КЛАСС

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика» 5 часов

. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скреттно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла

ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».(8 часов) Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.(5 часов) Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. (7 часов) Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол.(4 часа) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Бадминтон (5 часов).

История развития бадминтона.

Основные этапы развития бадминтона.

Правила игры в бадминтон.

Организация и проведение занятий бадминтоном.

Подготовка места к занятиям бадминтоном, размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном (самонаблюдение, ведение дневника), измерение ЧСС во время занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.

Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.

Игровые стойки в бадминтоне.

Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.

Игровые стойки: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.

Передвижения по площадке.

Передвижения: приставным шагом, с крестным шагом, выпады вперед, в стороны.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Техника выполнения подачи.

Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.

Бадминтон (5 часов).

История развития бадминтона.

Основные этапы развития бадминтона.

Правила игры в бадминтон..

Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.

Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.

Игровые стойки в бадминтоне.

Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.

Игровые стойки: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.

Передвижения по площадке.

Передвижения: приставным шагом, с крестным шагом, выпады вперед, в стороны.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Техника выполнения подачи.

Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.

Формы организации и виды деятельности

Формы организации и виды деятельности

Теоретические сведения. Беседы. Презентации. Практическая работа. Эстафеты. Игры.

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|------------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 8 |
| 2 | баскетбол | 5 |
| 3 | волейбол | 7 |
| 4 | Бадминтон | 5 |
| 5 | Гимнастика | 5 |
| 6 | Футбол | 4 |
| | Итого: | 34 |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований,
- уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и

- спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № | Изучаемый раздел, тема учебного занятия | Количество часов | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|---|---|
| 1 | Легкая атлетика. Правила по технике безопасности. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 20 до 30 м. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 2 | Техника безопасности на уроке. Высокий старт от 20 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 3 | Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 4 | Овладение | 1 | Теоретические | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. | | сведения. Беседы. Практические занятия. | kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 5 | Гимнастика. Организирующие команды и приёмы. Техника безопасности на уроке. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 6 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 7 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 8 | ОРУ с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 9 | ОРУ с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 10 | Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты. Техника | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | безопасности на уроке. Вырывание и выбивание мяча | | | |
| 11 | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 12 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 13 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 14 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 15 | Бадминтон Освоение техники стойки, перемещения игрока приема и передача волана. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 16 | Освоение техники стойки, перемещения игрока приема и передача волана | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 17 | Закрепление техники стойки, перемещения | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | игрока приема и передача волана. | | занятия. | |
| 18 | Закрепление техники стойки, перемещения игрока приема и передача волана. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 19 | Закрепление техники стойки, перемещения игрока приема и передача волана. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 20 | Волейбол Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 21 | Обучение технике верхней передачи мяча. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 22 | Повторение техники верхней передачи мяча. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 23 | Обучение технике нижнего приема мяча | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 24 | Закрепление техники перемещения, верхней передачи мяча. нижнего приема мяча. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 25 | Закрепление техники перемещения, верхней передачи мяча. нижнего приема мяча. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 26 | Закрепление техники перемещения, верхней передачи мяча. нижнего приема мяча. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 27 | Легкая атлетика Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроке. Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 28 | Футбол Технические приемы и командно-тактические действия в командном виде. Игра по правилам | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 29 | Легкая атлетика Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроке. Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 30 | Футбол Технические приемы и командно-тактические действия в командном виде. Игра по правилам | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 31 | Легкая атлетика Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м., | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 32 | Футбол Технические приемы и командно-тактические действия в | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | командном виде. Игра по правилам | | | |
| 33 | Легкая атлетика Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |
| 34 | Футбол Технические приемы и командно-тактические действия в командном виде. Игра по правилам | 1 | Теоретические сведения. Беседы. Практические занятия. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii |