

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Умное поколение»**

---

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом Директора  
ЧОУ «Гимназия «Умное  
поколение»  
от 01 сентября 2025г. № 61



**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«ОЛИМПИОНИК»  
на уровень начального общего образования  
для обучающихся 1-4 классов**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Срок реализации: 4 года

Разработчик: Хуснулгатина Р.Р., учитель начальных классов

г. Набережные Челны

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпионик» на уровень начального общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного внеурочного курса обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего целевых ориентиров:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИОНИК»**

### **1 КЛАСС**

#### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

#### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

#### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **2 КЛАСС**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

## **3 КЛАСС**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия?

Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой».

## **4 КЛАСС**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не

давай мяча водящему», «Пионербол».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИОНИК»**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты на уровне начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

#### **Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

#### **Патриотического воспитания:**

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Духовно-нравственного воспитания:**

- 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 свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

#### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- 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;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

#### **Экологического воспитания:**

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

#### **Ценности научного познания:**

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической 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 ее 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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИОНИК»  
1 КЛАСС**

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы                 | Общее<br>кол-во часов | Форма<br>проведения  | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|-----------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                        | <b>1</b>              | беседа               | <a href="http://www.myshared.ru/slide/135381/">http://www.myshared.ru/slide/135381/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2</b> | <b>Баскетбол</b>                              | <b>10</b>             |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях баскетболом. | 1                     | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a><br><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| 2.2      | Стойки баскетболиста.                         | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.3      | Перемещения баскетболиста.                    | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.4      | Остановка «прыжком».                          | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.5      | Остановка «в два шага».                       | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.6      | Передачи мяча.                                | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.7      | Ловля мяча.                                   | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.8      | Ведение мяча.                                 | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.9      | Броски в кольцо.                              | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.10     | Игры. Участие в соревнованиях.                | 1                     | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>3</b> | <b>Волейбол</b>                               | <b>12</b>             |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.1      | Техника безопасности на занятиях волейболом.  | 1                     | беседа               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2      | Перемещения.                                  | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.3      | Передача мяча.                                | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.4      | Верхняя передача мяча в парах.                | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.5      | Нижняя прямая подача с середины площадки.     | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.6      | Нижняя прямая подача мяча через сетку.        | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.7      | Закрепление техники приема мяча с подачи.     | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.8      | Прием мяча.                                   | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.9      | Прием высоко летящего мяча.                   | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.10     | Игры. Участие в соревнованиях.                | 1                     | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|              |                                                                                   |           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.11         | Подвижные игры.                                                                   | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| 3.12         | Эстафета.                                                                         | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/14/veselye-starty-dlya-5-klassa">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/14/veselye-starty-dlya-5-klassa</a>                                                       |
| <b>4</b>     | <b>Футбол</b>                                                                     | <b>10</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.1          | Техника безопасности на занятиях футболом.                                        |           | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/</a>                                                                                                                                                     |
| 4.2          | Стойки и перемещения.                                                             | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.3          | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.4          | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу.                    | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.5          | Передачи мяча.                                                                    | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.6          | Закрепление техники передачи мяча.                                                | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.7          | Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).                               | 1         | игра                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.8          | Игры. Участие в соревнованиях.                                                    | 1         | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.9          | Подвижные игры.                                                                   | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| 4.10         | Эстафета.                                                                         | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/14/veselye-starty-dlya-5-klassa">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/06/14/veselye-starty-dlya-5-klassa</a>                                                       |
| <b>Итого</b> |                                                                                   | <b>33</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 2 КЛАСС

| № п/п    | Наименование раздела, темы                    | Общее кол-во часов | Форма проведения     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                            |
|----------|-----------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                        | <b>1</b>           | беседа               | <a href="http://www.myshared.ru/slide/1353814/">http://www.myshared.ru/slide/1353814/</a>                                 |
| <b>2</b> | <b>Баскетбол</b>                              | <b>15</b>          |                      |                                                                                                                           |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях баскетболом. | 1                  | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a> |
| 2.2      | Технические действия игрока без мяча.         | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                           |
| 2.3      | Стойки баскетболиста.                         | 1                  | практическое         |                                                                                                                           |

|          |                                                                                                  |           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                  |           | занятие              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.4      | Перемещения баскетболиста.                                                                       | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.5      | Остановка «прыжком».                                                                             | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.6      | Остановка «В два шага».                                                                          | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.7      | Передачи мяча.                                                                                   | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.8      | Ловля мяча.                                                                                      | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.9      | Ведение мяча.                                                                                    | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.10     | Броски в кольцо.                                                                                 | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.11     | Тактические действия.                                                                            | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.12     | Игра в защите.                                                                                   | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.13     | Игра в нападении                                                                                 | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.14     | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.15     | Подвижные игры.                                                                                  | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| <b>3</b> | <b>Волейбол</b>                                                                                  | <b>10</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.1      | Техника безопасности на занятиях волейболом.                                                     | 1         | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>                                                                                                                                       |
| 3.2      | Перемещение в стойке приставными шагами.                                                         | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.3      | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.                                        | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.4      | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.                                | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.5      | Прием мяча снизу двумя руками в парах.                                                           | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.6      | Нижняя прямая подача мяча через сетку.                                                           | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.7      | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.                                | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.8      | Правила игры и                                                                                   | 1         | практическое         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|              |                                                                                                                                                     |           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча.                                                     |           | занятие              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.9          | Игры. Участие в соревнованиях                                                                                                                       | 1         | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.10         | Подвижные игры.                                                                                                                                     | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| <b>4</b>     | <b>Футбол</b>                                                                                                                                       | <b>8</b>  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.1          | Техника безопасности на занятиях футболом.                                                                                                          | 1         | практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>                                                                                                                                       |
| 4.2          | Удары по катящемуся мячу с разбега.                                                                                                                 | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.3          | Удары по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.                                                                             | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.4          | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель места.                                                                     | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.5          | Угловой удар.                                                                                                                                       | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.6          | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.7          | Игры. Участие в соревнованиях                                                                                                                       | 1         | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.8          | Подвижные игры и эстафета.                                                                                                                          | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                     | <b>34</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы                                                                              | Общее<br>кол-во часов | Форма<br>проведения  | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                                                                                                                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                                                                                     | <b>1</b>              | беседа               | <a href="http://www.myshared.ru/slide/1353814/">http://www.myshared.ru/slide/1353814/</a>                                                                                                                                                                       |
| <b>2</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                           | <b>14</b>             |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях баскетболом.                                                              | 1                     | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a><br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>                                  |
| 2.2      | Перемещения баскетболиста.                                                                                 | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.3      | Остановка «прыжком».                                                                                       | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.4      | Остановка «в два шага».                                                                                    | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.5      | Передачи мяча.                                                                                             | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.6      | Ловля мяча.                                                                                                | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.7      | Ведение мяча.                                                                                              | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.8      | Броски в кольцо.                                                                                           | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.9      | Тактические действия.                                                                                      | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.10     | Игра в защите.                                                                                             | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.11     | Игра в нападении.                                                                                          | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.12     | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом. | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.13     | Игры. Участие в соревнованиях.                                                                             | 1                     | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.14     | Подвижные игры.                                                                                            | 1                     | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| <b>3</b> | <b>Волейбол</b>                                                                                            | <b>10</b>             |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.1      | Техника безопасности на занятиях волейболом.                                                               | 1                     | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>                                                                                                                                                       |
| 3.2      | Индивидуальные тактические действия в нападении.                                                           | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.3      | Индивидуальные тактические действия в                                                                      | 1                     | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|              |                                                                                         |           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | защите.                                                                                 |           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.4          | Закрепление техники передачи.                                                           | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.5          | Верхняя прямая подача.                                                                  | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.6          | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.                            | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.7          | Закрепление техники приема мяча с подачи.                                               | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.8          | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.9          | Игры. Участие в соревнованиях.                                                          | 1         | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.10         | Подвижные игры.                                                                         | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| <b>4</b>     | <b>Футбол</b>                                                                           | <b>9</b>  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.1          | Техника безопасности на занятиях футболом.                                              | 1         | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>                                                                                                                                                     |
| 4.2          | Правила спортивной игры в футбол.                                                       | 1         | практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>                                                                                                                                                     |
| 4.3          | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.                                   | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.4          | Удар по мячу.                                                                           | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.5          | Игра по упрощенным правилам.                                                            | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.6          | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.7          | Игры. Участие в соревнованиях.                                                          | 1         | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.8          | Подвижные игры.                                                                         | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| 4.9          | Эстафета.                                                                               | 1         | игра                 | <a href="https://infourok.ru/veseliestarti-dlya-kl-3925786.html">https://infourok.ru/veseliestarti-dlya-kl-3925786.html</a>                                                                                                                                     |
| <b>Итого</b> |                                                                                         | <b>34</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### 4 КЛАСС

| № п/п    | Наименование раздела, темы                                                                                 | Общее кол-во часов | Форма проведения     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                                                                                     | <b>1</b>           | беседа               | <a href="http://www.myshared.ru/slide/1353814/">http://www.myshared.ru/slide/1353814/</a>                                                                                                                                                                       |
| <b>2</b> | <b>Баскетбол</b>                                                                                           | <b>9</b>           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях баскетболом.                                                              | 1                  | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a><br><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>                                    |
| 2.2      | Броски мяча в кольцо.                                                                                      | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.3      | Стойка игрока, передвижение в стойке.                                                                      | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.4      | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.                                                 | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.5      | Штрафной бросок. Игра в баскетбол.                                                                         | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.6      | Защитные действия в игре.                                                                                  | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.7      | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом. | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.8      | Игры. Участие в соревнованиях.                                                                             | 1                  | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.9      | Подвижные игры.                                                                                            | 1                  | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| <b>3</b> | <b>Волейбол</b>                                                                                            | <b>14</b>          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.1      | Техника безопасности на занятиях волейболом.                                                               | 1                  | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/</a>                                                                                                                                                       |
| 3.2      | Нижняя и верхняя передача мяча.                                                                            | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.3      | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча.                                     | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.4      | Приемы и передачи мяча.                                                                                    | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.5      | Верхняя прямая подача мяча.                                                                                | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.6      | Нападающий удар.                                                                                           | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.7      | Верхняя передача мяча, прием мяча.                                                                         | 1                  | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|              |                                                                                         |           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.8          | Нижняя передача мяча, прием мяча.                                                       | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.9          | Подача и прием мяча.                                                                    | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.10         | Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча.                                                 | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.11         | Защитные действия.                                                                      | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.12         | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.13         | Игры. Участие в соревнованиях.                                                          | 1         | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.14         | Подвижные игры.                                                                         | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| <b>4</b>     | <b>Футбол</b>                                                                           | <b>10</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.1          | Техника безопасности на занятиях футболом.                                              | 1         | беседа               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/</a>                                                                                                                                                       |
| 4.2          | Пас внутренней частью стопы. Пас подъёмом стопы.                                        | 1         | практическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>                                                                                                                                                     |
| 4.3          | Остановка мяча подъёмом стопы.                                                          | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.4          | Остановка мяча грудью.                                                                  | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.5          | Остановка мяча бедром.                                                                  | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.6          | Остановка мяча под подошвой.                                                            | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.7          | Остановка мяча подъёмом стопы.                                                          | 1         | практическое занятие |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.8          | Игры. Участие в соревнованиях.                                                          | 1         | соревнование         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.9          | Подвижные игры.                                                                         | 1         | игра                 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/11/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-9-klassov-v-ramkah</a> |
| 4.10         | Эстафета.                                                                               | 1         | игра                 | <a href="https://infourok.ru/veseliestarti-dlya-kl-3925786.html">https://infourok.ru/veseliestarti-dlya-kl-3925786.html</a>                                                                                                                                     |
| <b>Итого</b> |                                                                                         | <b>34</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |