

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Центр внешкольной работы»

г.Кимовска Тульской области

«Утверждено»
Педагогическим советом
Центра внешкольной работы
Протокол от 2015г.
Директор _____ О.И.Мазка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«КРЕПЫШ»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 9-13 лет
Срок реализации программы -2 года
Количество обучающихся в группе 15 чел.
Количество часов: 1год-144 часа
2год-216 часа

Автор – Кирюхина Т.И.
Педагог дополнительного образования
Высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность освоения техники подвижных игр, совершенствования физического развития детей

Актуальность программы

По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничения мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека: начиная с ожирения, нарушения осанки, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаток физических нагрузок приводит также к психологическим трудностям. Замыкаясь в себе ребенок находит выход своим эмоциям в агрессивном поведении. Есть только один способ избежать всех этих проблем - поощрять занятия детей физической культурой и спортом с раннего возраста. Так как многие дети не посещают спортивные школы и секции, а физкультура в школе дается в весьма ограниченном объеме, разработки спортивных программ дополнительного образования является сегодня чрезвычайно актуальной. Акцент в программе «Крепыш» делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям подвижными играми и к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоническому и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия по программе «Крепыш» не будут отнимать у ребят много времени, но обеспечат видимый результат.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что разучивание подвижных игр проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к спортивным занятиям. Такой педагогический подход дает возможность готовить резерв для спортивных секций школы и спортивной школы.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Крепыш» является то, что в задачи программы не входят присвоения детям спортивных разрядов. Комплекс игровых элементов, методика изучения техники исполнения, оценка эффективности усвоения программного материала отобраны по их доступности обучающимся.

Главной отличительной особенностью данной программы является воспитание успешного человека через занятия физической культурой.

Цель программы

Совершенствование общего физического развития через обучение их физической культурой и подвижными играми , организацией полноценного досуга.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития подвижных и спортивных игр;
- обучить теоретическим и практическим основам игр, заложенных в программу
- научить обучающихся безопасно и правильно использовать необходимое спортоборудование

Развивающие:

- развивать физические способности и личные качества обучающихся
- развивать у ребенка координацию движений
- развивать потребность в систематических занятиях спортом, стремление вести здоровый образ жизни

Воспитательные:

- воспитание у детей смелости, ловкости, находчивости, выдержки и дисциплинированности
- помочь ребенку в развитии его социального и эмоционального интеллекта, способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения детей 9 – 13 лет.

Уровень образования

В соответствии с возрастом обучающихся программа «Крепыш» имеет средний (полный) общий образовательный уровень.

Формы и режим занятий

В объединении «Крепыш» обучающиеся делятся на группы по годам обучения в составе
1 год обучения – 15 человек,
2 год обучения - 12 человек.

Количество часов для изучения программы составляет в объеме:

- 1 год – 144 часа
- .. 2 год – 216 часов

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам в соответствии с СанПиНами осуществляется в режиме:

1 год – 2 раза в неделю по 2 часа

2 год – 3 раза в неделю по 2 часа

Основная форма обучения- тренировочная. Она повышает умственную и физическую работоспособность, координацию движений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу каждого года обучения обучающие должны

Знать:

- теоретические и практические особенности спортивных и подвижных игр по программе и правила их проведения;
- влияние физических упражнений на организм;
- правила гигиены и оказания первой помощи ;

Уметь:

- правильно обращаться со спортивным инвентарем;
- действовать в составе командных игровых групп;
- разбираться в системе проведения простейших спортивных игровых соревнований, правилах судейства;
- принимать участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

В течении учебного года идет непрерывный контроль усвоения знаний обучающимися посредством следующих способов и форм проверки:

- зачетных занятий по основным темам и разделам программы;
- при промежуточном оценивании умений детей применяется метод критериального оценивания умений и навыков в сфере физической культуры;
- итоговое мероприятие в конце года в виде спортивного праздника, спартакиады

Учебно – тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестационного . контроля
1.	Вводная беседа.	4	4		
2.	Общая физическая подготовка.	36		36	Тестирование
3.	Подвижные и спортивные игры.	70		70	Соревнование «Веселые старты»
4.	Гимнастика.	10		10	
5.	Лыжная подготовка.	10		10	
6.	Легкая атлетика	14		14	
	ВСЕГО: 144 часа				

1 раздел. Вводная Беседа

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена спортсмена.(4 часов)

2.раздел. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	16 часов
2.	Круговая тренировка.	10 часов
3.	ОРУ.	10 часов

3 раздел. Спортивные и подвижные игры.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Спортивные игры (Баскетбол).	18 часов
2.	Подвижные игры («Русская лапта», «Пионербол», «Два мороза», «Удочка», «Вышибалы».	42 часа
3.	Эстафеты.	10 часов

4 раздел. Гимнастика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лазание по канату.	4 часа
2.	Гимнастическая полоса препятствий.	4 часа
3.	Кувырки.	2 часа.

5 раздел. Лыжная подготовка

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника лыжных ходов.	6 часов
2.	Техника спусков, подъемов, торможений.	4 часа

6 раздел. Легкая атлетика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Бег на 60м, 100м, 1000,	8 часов
2.	Прыжки в длину.	4 часа
3.	Эстафеты (встречные и линейные).	2 часа

1 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	сентябрь
2.	История развития народных и подвижных игр.	2	сентябрь
3.	ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра в «Русскую лапту».	2	сентябрь
4.	ОРУ с мячами. Челночный бег 4 10м. Игра в «Русскую лапту»	2	сентябрь
5.	ОРУ в движении. Игра в «Пионербол». Подвижные Игры.	2	сентябрь
6.	ОРУ в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.	2	сентябрь
7.	ОРУ с гимнастическими скакалками . Игра в баскетбол по упрощенным правилам . Подвижные игры.	2	сентябрь
8.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Баскетбол по упрощенным правилам.. Челночный бег 4x10 м.	2	сентябрь
9.	О.Ф.П. Подвижные игры.	2	сентябрь
10.	Пионербол. Физическая подготовка.	2	октябрь
11.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	2	октябрь
12.	О.Ф.П.. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	2	октябрь
13.	О.Ф.П.. Игра в «Пионербол». Подвижные игры	2	октябрь
14.	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2	октябрь
15.	Районные соревнования по «Пионерболу».	2	октябрь
16.	Районные соревнования по «Пионерболу».	2	октябрь
17.	Районные соревнования по «Пионерболу».	2	октябрь
18.	Районные соревнования по «Пионерболу».	2	октябрь
19.	Физическая подготовка. Игра в «Пионербол»	2	ноябрь
20.	Гимнастическая полоса препятствия. Подвижные игры.	2	ноябрь
21.	ОФП. Подвижные игры. Акробатика.	2	ноябрь
22.	Эстафета с предметом. Игра в «Пионербол»	2	ноябрь
23.	Специальные беговые упражнения. Челночные бег 4x10м.Игра в «Пионербол»	2	ноябрь
24.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игры.	2	ноябрь
25.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета. Игры.	2	ноябрь
26.	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2	ноябрь
27.	ОФП. Лазание по канату. Подвижные игры.	2	декабрь
28.	ОФП. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.(Броски в кольцо).	2	декабрь
29.	ОФП. Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами (мячи ,обручи, скакалки)	2	декабрь
30.	Специальные Беговые упражнения. Челночный бег 4x10м. Игра в «пионербол.»	2	декабрь
31.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Подвижные игры.	2	декабрь
32.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	2	декабрь
33.	ОФП. Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2	декабрь
34.	Круговая тренировка. Промежуточный контроль. Игра в	2	декабрь

	«Пионербол». «здоровый образ жизни».		
35.	Круговая Тренировка. Игра в «Пионербол».	2	декабрь
36.	Экскурсия .	2	декабрь
37.	Игра-соревнование. Эстафеты	2	январь
38.	Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Эстафета на лыжах.	2	январь
39.	Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Игры на лыжах.	2	январь
40.	ОФП. Игра в «Пионербол».	2	январь
41.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2	январь
42.	Лыжные эстафеты. Катание с горки.	2	январь
43.	ОФП. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами.	2	февраль.
44.	ОФП. Челночный бег 4х10м. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	2	февраль.
45.	ОФП. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	2	февраль.
46.	ОФП. Игра в «Пионербол».	2	февраль.
47.	Баскетбол по упрощенным правилам.. Броски в кольцо. Эстафета с баскетбольным мячом.	2	февраль.
48.	ОФП. Игра в «Пионербол».	2	март.
49.	ОФП. Игра в «Русскую лапту».	2	март.
50.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	2	март.
51.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	2	март.
52.	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».	2	март.
53.	ОФП. Челночный бег 4х10м. Специальные упражнения. Игра в «Пионербол».	2	март.
54.	ОРУ на сопротивление. Эстафеты с предметами. Игра «Колдунчики.»	2	март.
55.	ОФП. Подвижные игры.	2	март.
56.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Русскую лапту».	2	март.
57.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с места. Подвижные игры.	2	апрель
58.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Подвижная игра «Салки».	2	апрель
59.	Прыжки через длинную скакалку. Разные варианты салок. Личная гигиена спортсмена.	2	апрель
60.	Разные варианты «Салки». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра в «Пионербол».	2	апрель
61.	Игра в «Пионербол». Подвижные игры «Охотники и утки», «Осада».	2	апрель
62.	ОФП. Прыжки с места на результат. Игра в «Русскую лапту».	2	апрель
63.	Игра в баскетбол по Упрощенным правилам. Эстафета 4х10м	2	апрель
64.	Подвижные игры на площадке. Эстафеты с мячом и скакалками.	2	апрель
65.	Подвижные игры на площадке в «Русскую лапту» и «Удочка».	2	май
66.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Игра в «Русскую лапту».	2	май
67.	Развитие двигательных качеств. Бег 30м, 60м на результат. Подвижные игры.	2	май
68.	Подвижные игры на площадке «Невод», «Русская лапта».	2	май

69.	Развитие двигательных качеств. Игра в «Русскую лапту». Круговая эстафета.	2	май
70.	Итоговый контроль знаний, умений, навыков (Челночный бег 3x10м, подъем туловищ за 30с., прыжки в длину с места, отжимание.)	2	май
71.	Развитие двигательных навыков. Подвижные игры.	2	май
72.	Итоговая аттестация. Соревнования «Веселые старты.»	2	май
	ИТОГО: 144 часа		

Учебно – тематический план 2 год обучения

№ П/П	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестационного контроля
1.	Вводная беседа.	6	6		
2.	Общая физическая подготовка.	46		46	Тестирование
3.	Спортивные и подвижные игры	110		110	Соревнование по станциям.
4.	Гимнастика.	20		20	
5.	Лыжная подготовка.	14		14	
6.	Легкая атлетика	20		20	
	ВСЕГО: 216 часов				

1 раздел. Вводная Беседа

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена спортсмена.(6 часов)

2.раздел. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	21 час.
2.	Круговая тренировка.	15 час
3.	ОРУ.	10 час

3 раздел. Спортивные и подвижные игры.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Спортивные игры (Баскетбол).	24 часа
2.	Подвижные игры («Русская лапта», «Пионербол», «Два мороза», «Удочка», «Вышибалы».	70 часов
3.	Эстафеты.	16 часов

4 раздел. Гимнастика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лазание по канату.	6 часов
2.	Гимнастическая полоса препятствий.	12 часов
3.	Кувырки.	2 часа.

5 раздел. Лыжная подготовка

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника лыжных ходов.	10 часов
2.	Техника спусков, подъемов, торможений.	4 часа

6 раздел. Легкая атлетика.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Бег на 60м, 100м, 1000,	10 часов
2.	Прыжки в длину.	4 часа
3.	Эстафеты (встречные и линейные).	6 часов.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки Проведения
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена.	2	сентябрь
2.	«Русская лапта». Эстафета.	2	сентябрь
3.	Игры на свежем воздухе.	2	сентябрь
4.	Общая физическая подготовка. Бег 30м	2	сентябрь
5.	Обучение низкого старта. Бег 4x100. Эстафета.	2	сентябрь
6.	Подвижные игры на свежем воздухе. Встречная эстафета.	2	сентябрь
7.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета с мячом.	2	сентябрь
8.	Пионербол. Подвижные игры.	2	сентябрь
9.	Общая физическая подготовка. Прыжки с места на результат	2	сентябрь
10.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Эстафета.	2	сентябрь
11.	О.Ф.П. Баскетбол. Броски в кольцо.	2	сентябрь
12.	Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2	сентябрь
13.	ОФП. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Эстафета с мячом.	2	октябрь
14.	О.Ф.П. Баскетбол. Броски в кольцо.	2	октябрь
15.	Специально беговые упражнения. Баскетбол.	2	октябрь
16.	ОФП. Баскетбол. Броски в кольцо.	2	октябрь
17.	Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения. Пионербол.	2	октябрь
18.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»		октябрь
19.	Игра-соревнование.	2	октябрь
20.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	2	октябрь
21.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	октябрь
22.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол».	2	октябрь
23.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол».	2	октябрь
24.	Эстафета с набивными мячами. Прыжки с места. Подвижные игры.	2	октябрь
25.	Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	2	ноябрь
26.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2	ноябрь

27.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2	ноябрь
28.	Гимнастическая полоса препятствий. Пионербол.	2	ноябрь
29.	Челночный бег 4x10м. Специальные упражнения. Пионербол.	2	ноябрь
30.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»		ноябрь
31.	Игра-соревнование.	2	ноябрь
32.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	2	ноябрь
33.	Лазание по канату. (О.Ф.П.). Подвижные игры.	2	ноябрь
34.	Лазание по канату. (О.Ф.П.). Подвижные игры.	2	ноябрь
35.	Лазание по канату. Перекладина. Подвижные игры.	2	ноябрь
36.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x10м. Игра в «Пионербол».	2	ноябрь
37.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2	ноябрь
38.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2	декабрь
39.	Игра в «Пионербол». Эстафета с предметами.	2	декабрь
40.	Игра в «Пионербол». Встречная эстафета.	2	декабрь
41.	Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Эстафета.	2	декабрь
42.	ОРУ. Кувырки вперед и назад.		декабрь
43.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места. Эстафета.	2	декабрь
44.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета.	2	декабрь
45.	Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	декабрь
46.	Соревнование. Игра в «Пионербол».	2	декабрь
47.	Общая физическая подготовка. Челночный бег 4x10м.	2	декабрь
48.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Пионербол».	2	декабрь
49.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Пионербол».	2	декабрь
50.	О.Р.У. на сопротивление. Эстафеты с предметами.	2	декабрь
51.	Лыжная подготовка. Эстафета.	2	январь
52.	Зимние игры на свежем воздухе.	2	январь
53.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.		январь
54.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2	январь
55.	Техника лыжных ходов. Эстафета.	2	январь
56.	Лыжная подготовка. Спуски, подъемы, повороты.	2	январь
57.	Развитие двигательных качеств. «Русская лапта».	2	январь
58.	Игра на площадке «Взятие крепости»	2	январь
59.	Лыжная подготовка. Катание с горки.	2	январь
60.	Общая физическая подготовка. Игра в «Пионербол».	2	январь
61.	Лыжная подготовка. Катание с горки. Эстафета.	2	январь
62.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	2	февраль
63.	Прыжковые упражнения. Прыжки с места. Эстафета.	2	февраль
64.	ОФП. Подвижная игра «Два мороза», «Осада города».	2	февраль
65.	Развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места.. Эстафета.		февраль
66.	Подвижные игры на площадке.	2	Февраль
67.	Подвижные игры на площадке.	2	февраль
68.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»	2	февраль
69.	О.Ф.П. Футбол.	2	февраль
70.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2	февраль
71.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Игра «Два мороза».	2	февраль

72.	Гимнастическая полоса препятствий. Игра в «Пионербол». Эстафета.	2	февраль
73.	О.Ф.П.. Подвижные игры.	2	март
74.	Игра в «Пионербол». Круговая тренировка.	2	март
75.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2	март
76.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4х10м. Пионербол.	2	март
77.	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Вышибалы».		март
78.	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафета с предметами.	2	март
79.	Пионербол. Эстафета с предметами.	2	март
80.	Специальные беговые упражнения. Бег. Прыжки с места.	2	март
81.	Игра – соревнование.	2	март
82.	О.Ф.П. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в кольцо.	2	март
83.	Специально беговые упражнения. Баскетбол по упрощенным правилам.	2	март
84.	Гимнастическая полоса препятствий. Пионербол.	2	март
85.	Челночный бег 4х10м. Специальные упражнения. Пионербол.	2	апрель
86.	Круговая тренировка. Игра «Удочка»	2	апрель
87.	Игра-соревнование.	2	апрель
88.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2	апрель
89.	Специальные беговые упражнения. Бег. Прыжки с места.		апрель
90.	Общая физическая подготовка. Пионербол.	2	апрель
91.	Баскетбол. Броски в кольцо. Эстафета с б/мячом.	2	апрель
92.	Общая физическая подготовка. Пионербол.	2	апрель
93.	Общая физическая подготовка. «Русская лапта.»	2	апрель
94.	Беседа о личной гигиене. Баскетбол.	2	апрель
95.	Игры на воздухе. Футбол.	2	апрель
96.	На спортивной площадке. Бег 30 метров. «Русская лапта».	2	апрель
97.	Специально беговые упражнения. Футбол.		май
98.	О.Ф.П. Игра в «Пионербол».	2	май
99.	О.Р.У. на сопротивление. Эстафеты с предметами.	2	май
100.	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».	2	май
101.	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Прыжки через длинную скакалку. Эстафета.	2	май
102.	О.Р.У. с гимнастическими скакалками. Поднимание туловища за 30 сек. Игра.	2	май
103.	Круговая тренировка. Игра «Пионербол».	2	май
104.	О.Ф.П. Пионербол с элементами волейбола.	2	май
105.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в «Лапту».	2	май
106.	Упражнения на гимнастической скамейке. Итоговый контроль знаний, умений и навыков.	2	май
107.	О.Ф.П. Итоговая аттестация.	2	май
108.	Общая физическая подготовка. Челночный бег 4х10м.	2	май
	ИТОГО: 216 часов		

Необходимые средства и оборудование для реализации программы

Оборудование:

1. Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.
2. Скакалки гимнастические.
3. Маты гимнастические.
4. Скамейки гимнастические.
5. Секундомер.
6. Бита, теннисный мяч.
7. «Козел», гимнастический мостик.
8. Стенка шведская.
9. Лыжи, ботинки, палки.
10. Набивные мячи.
11. Сетка волейбольная
12. Маты гимнастические.
13. Канат гимнастический.

Наглядно-дидактические пособия:

1. Диски с дидактическим материалом.
2. Организация спортивных секций в школе (программы, рекомендации)
Автор-составитель А.Н. Канвов Волгоград 2009 год
3. Настольная книга учителя физической культуры
Автор-составитель Б.И. Мишин «Изд-во АСТ» 2003 год
4. Спортивные игры Ю.Д.Железняк Академия 2004 год
5. Презентации.
6. Интерактивные занятия.

Электронно-образовательные ресурсы:

1. WWW.sport.ru