

**Город Батайск, Ростовская область**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63  
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД»  
протокол № \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_  
«30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

**ДИРЕКТОР**

ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД»  
\_\_\_\_\_  
М.А. Ломова  
30 августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-оздоровительного направления  
«Юный олимпиец»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Лапин Тимур Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Батайск  
2024г.

### Пояснительная записка

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Юный олимпиец» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной, педагогической направленности, адаптированной для образовательного процесса, реализуемого в ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД» г. Батайск. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные нормативные акты ЧОУ Прогимназии № 63 ОАО «РЖД».

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Юный олимпиец» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы В. Зеличенко «Подготовка юных легкоатлетов» и Боброва М.М. «Спортивные игры. Учебное пособие».

Срок реализации программы - 1 год (63 часов по 2 часа в неделю), продолжительность занятия – 30 минут.

Занятие лёгкой атлетикой и спортивными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение лёгкой атлетики и спортивных игр – футбол, волейбол, баскетбол.

**Задачи программы:**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики;

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по лёгкой атлетике и спортивным играм;
- Подготовка учащихся к соревнованиям

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия по лёгкой атлетике для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях лёгкой атлетикой стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Лёгкая атлетика и спортивные игры развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в лёгкой атлетике и спортивных играх способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Лёгкая атлетика позволяет выразить себя как индивидуально, так и как участника команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение этикета спортивных игр и лёгкой атлетики служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе лёгкой атлетики, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лёгкой атлетике и в спортивных играх.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лёгкой атлетике и спортивным играм.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лёгкой атлетикой и спортивными играми;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лёгкой атлетике и спортивных играх;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в лёгкой атлетике, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по лёгкой атлетике

### **Требования к уровню подготовки**

***Знать:***

- технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и спортивных играх;

- историю развития лёгкой атлетики и спортивных игр в России;

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;

- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;

- правила соревнований по лёгкой атлетике.

***Уметь:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

***Демонстрировать:***

- технические и тактические действия в спортивных играх, применять их в игровой и соревновательной деятельности

### ***Формы и средства контроля знаний***

***Способы проверки:***

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

### **Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика в спортивных играх

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2. Краткий обзор состояния и развития лёгкой атлетики и спортивных игр в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях лёгкой атлетикой будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занимает очень важное место в тренировке легкоатлетов и игроков, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

### **ТЕХНИКА И ТАКТИКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях

**Тематический план**

| <b>№ п/п</b>  | <b>Тема занятия</b>                                                                                               | <b>Кол-во часов</b> |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.            | Краткий обзор развития и истории лёгкой атлетики и спортивных игр в мире и России. Оборудование и инвентарь       | 2                   |
| 2.            | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Общие правила при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми | 2                   |
| 3.            | Общая и специальная подготовка                                                                                    | 37                  |
| 4.            | Основы техники и тактики игры                                                                                     | 9                   |
| 5.            | Контрольные игры и соревнования                                                                                   | 9                   |
| 6.            | Теоретические занятия.                                                                                            | 4                   |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                   | <b>63</b>           |

**Календарно – тематическое планирование кружка «Юный олимпиец» в 3-4 классе (8-10 лет)**

| № п/п                                          | Изучаемый раздел, тема учебного материала                                                                                                | Кол-во часов | Дата  |      |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|------|
|                                                |                                                                                                                                          |              | План  | Факт |
| Раздел 1. Спринтерский бег. Футбол и волейбол. |                                                                                                                                          |              |       |      |
| 1                                              | Введение в мир лёгкой атлетики и спортивных игр. Техника безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике и спортивным играм. ОФП. | 1            | 16.09 |      |
| 2                                              | Краткий обзор развития лёгкой атлетики и спортивных игр в России. Старты из различных положений.                                         | 1            | 20.09 |      |
| 3                                              | Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Спринтерский бег. Игры с элементами футбола. ОФП.                                | 1            | 23.09 |      |
| 4                                              | Челночный бег 3x10м. ОРУ с волейбольным мячом. Игры с элементами волейбола.                                                              | 1            | 27.09 |      |
| 5                                              | Иучение элемента «торможение». ОРУ с футбольным мячом. Игры с элементами футбола. ОФП                                                    | 1            | 30.09 |      |
| 6                                              | Изучение техники бега на дистанции. ОРУ с баскетбольным мячом. Игры с элементами баскетбола.                                             | 1            | 04.10 |      |
| 7                                              | Старты из различных положений. Челночный бег 4x9м. Игры с элементами волейбола.                                                          | 1            | 07.10 |      |
| 8                                              | Закрепление изученного в спринтерском беге. Игра в футбол. ОФП                                                                           | 1            | 11.10 |      |

| <b>Раздел 2. Толкание ядра. Прыжок в высоту. Волейбол и баскетбол.</b> |                                                                                                         |   |       |  |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 9                                                                      | Знакомство с техникой толкания ядра. ОРУ с баскетбольным мячом. Игры с элементами баскетбола.           | 1 | 14.10 |  |
| 10                                                                     | Изучение элемента «Правильное положение руки во время толкания ядра». ОФП. Игры с элементами волейбола. | 1 | 18.10 |  |
| 11                                                                     | Изучение различных положений для толкания ядра. Игры с элементами баскетбола.                           | 1 | 21.10 |  |
| 12                                                                     | ОФП с медбольным мячом. Игра в волейбол.                                                                | 1 | 25.10 |  |
| 13                                                                     | Разбор кинограмм и видеоматериалов по техническим дисциплинам.                                          | 1 | 08.11 |  |
| 14                                                                     | Изучение элемента «траектория полёта». Игры с элементами футбола.                                       | 1 | 11.11 |  |
| 15                                                                     | Повторение всех пройденных элементов. ОФП. Игры с элементами волейбола.                                 | 1 | 15.11 |  |
| 16                                                                     | Знакомство с техникой прыжка в высоту. СБУ с прыжковыми элементами. Игра в футбол.                      | 1 | 18.11 |  |
| 17                                                                     | Изучение элемента «отталкивание». ОРУ с баскетбольными мячами. Игра в баскетбол.                        | 1 | 22.11 |  |
| 18                                                                     | Изучение элемента «траектория бега». СБУ с координационными элементами. ОФП                             | 1 | 25.11 |  |
| 19                                                                     | Изучение элемента «переход через планку». Игра волейбол.                                                | 1 | 29.11 |  |
| 20                                                                     | Повторение всех изученных элементов. ОФП.                                                               | 1 | 02.12 |  |
| 21                                                                     | Закрепление навыка «прыжка в высоту». Игры с элементами баскетбола.                                     | 1 | 06.12 |  |
| 22                                                                     | Повторение техники толкания ядра. Игра в баскетбол.                                                     | 1 | 09.12 |  |
| 23                                                                     | Сдача вида «Прыжок в высоту». ОФП.                                                                      | 1 | 13.12 |  |
| 24                                                                     | Сдача вида «Толкание ядра». ОРУ с гимнастическими палками. СБУ с элементами силовой направленности.     | 1 | 16.12 |  |
| 25                                                                     | Разбор ошибок при сдаче «Прыжка в высоту». Игра с элементами волейбола.                                 | 1 | 20.12 |  |
| 26                                                                     | Разбор ошибок при сдаче «Толкания ядра». Игра в волейбол. ОФП.                                          | 1 | 23.12 |  |
| 27                                                                     | Знакомство с техникой метания малого мяча. ОРУ с теннисным мячом.                                       | 1 | 27.12 |  |

|                                       |                                                                                               |   |       |  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 28                                    | Изучение элемента «положение руки при метании». Игры с элементами футбола.                    | 1 | 10.01 |  |
| 29                                    | Метание с места и с 2-ух шагов. Игра в футбол.                                                | 1 | 13.01 |  |
| 30                                    | Закрепление техники метания малого мяча.                                                      | 1 | 17.01 |  |
| 31                                    | Просмотр кинограммы по прыжкам в длину и в высоту.                                            | 1 | 20.01 |  |
| <b>Раздел 3. Эстафетный бег. ОФП.</b> |                                                                                               |   |       |  |
| 32                                    | Повторение техники прыжка в высоту. Устранение проблемных моментов.                           | 1 | 24.01 |  |
| 33                                    | Повторение техники токания ядра и метания малого мяча. Устранение проблемных моментов.        | 1 | 27.01 |  |
| 34                                    | Знакомство с техникой эстафетного бега. Игры с элементами волейбола.                          | 1 | 31.01 |  |
| 35                                    | Изучение элемента «передача эстафетной палочки. ОФП.                                          | 1 | 03.02 |  |
| 36                                    | Изучение элемента «бег в коридоре передачи эстафетной палочки». Игра в волейбол.              | 1 | 07.02 |  |
| 37                                    | ОФП. ОРУ с баскетбольным мячом. Игры с элементами баскетбола.                                 | 1 | 10.02 |  |
| 38                                    | Повторение изученных элементов. Игра в баскетбол.                                             | 1 | 14.02 |  |
| 39                                    | ОФП. ОРУ с медбольшими мячами. СБУ прыжковой направленности.                                  | 1 | 17.02 |  |
| <b>Раздел 4. Барьерный бег.</b>       |                                                                                               |   |       |  |
| 40                                    | Повторение техники эстафетного бега. Игры с элементами волейбола.                             | 1 | 21.02 |  |
| 41                                    | Повторение техники метания малого мяча. Сдача вида «Метание малого мяча на дальность с места» | 1 | 24.02 |  |
| 42                                    | ОФП. Игра в волейбол.                                                                         | 1 | 28.02 |  |
| 43                                    | Знакомство с техникой барьерного бега. Игры с элементами баскетбола.                          | 1 | 03.03 |  |
| 44                                    | Изучение элемента «преодоление барьера». Игра в баскетбол.                                    | 1 | 07.03 |  |
| 45                                    | Изучение траектории бега на дистанции. ОФП.                                                   | 1 | 10.03 |  |
| 46                                    | Повторение изученных элементов. ОРУ с гимнастическими палками.                                | 1 | 14.03 |  |
| 47                                    | Закрепление техники барьерного бега. Игры с элементами волейбола.                             | 1 | 17.03 |  |



|                                                                  |                                                                                                                   |   |       |  |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 48                                                               | Устранение ошибок в техники барьерного бега. Игра в волейбол. ОФП.                                                | 1 | 21.03 |  |
| 49                                                               | Изучение правил и требований в дисциплинах на соревнованиях.                                                      | 1 | 31.03 |  |
| <b>Раздел 5. Повторение беговых видов л\а и прыжка в высоту</b>  |                                                                                                                   |   |       |  |
| 50                                                               | Повторение и закрепление техники прыжка в высоту.                                                                 | 1 | 04.04 |  |
| 51                                                               | Повторение техники спринтерского бега. Игры с элементами футбола.                                                 | 1 | 07.04 |  |
| 52                                                               | Повторение техники эстафетного бега. Игра в футбол. ОФП.                                                          | 1 | 11.04 |  |
| 53                                                               | Сдача вида «Эстафетный бег». Игра в баскетбол.                                                                    | 1 | 14.04 |  |
| 54                                                               | Повторение техники барьерного бега. ОФП.                                                                          | 1 | 18.04 |  |
| 55                                                               | Сдача вида «Барьерный бег». Игра в волейбол                                                                       | 1 | 21.04 |  |
| 56                                                               | ОФП. ОРУ с баскетбольными мячами. Сдача различных элементов баскетбола.                                           | 1 | 25.04 |  |
| 57                                                               | Разбор ошибок и рекомендации по их устранению в беговых видах л\а. Сдача различных элементов баскетбола.          | 1 | 28.04 |  |
| 58                                                               | Просмотр кинограммы дисциплин: бег и метание.                                                                     | 1 | 05.05 |  |
| <b>Раздел 6. Повторение метания малого мяча и толкания ядра.</b> |                                                                                                                   |   |       |  |
| 59                                                               | ОФП с медбольным мячом. Игры с элементами волейбола.                                                              | 1 | 16.05 |  |
| 60                                                               | Повторение техники метания малого мяча. Игра в волейбол.                                                          | 1 | 19.05 |  |
| 61                                                               | Повторение техники толкания ядра. Игры с элементами футбола.                                                      | 1 | 23.05 |  |
| 62                                                               | ОФП по круговой системе.                                                                                          | 1 | 26.05 |  |
| 63                                                               | Разбор ошибок и рекомендации по их устранению в метании малого мяча и толкании ядра. Игры с элементами волейбола. | 1 | 30.05 |  |

### Материально-техническое обеспечение

1. Атлетический мат
2. Эстафетные палочки

3. Барьеры
4. Стойки для прыжков в высоту
5. Флажки
6. Баскетбольные мячи
7. Волейбольные мячи
8. Футбольные мячи
9. Теннисный мяч
10. Мед. больные мячи
11. Степ-доски
12. Фитнес-ленты

### Список литературы

1. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Столбов В. В. Родиченко В. С. Контанистов А. Т. Столяров В. И. «Твой Олимпийский учебник». М.: Спорт, 2017.
3. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике /Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2018
4. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2019г.
5. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2016.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
7. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018 г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2020 г.
9. Каинов А.Н. "Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС". М. 2021г.
10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») 2023г.;
11. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. М., 2019г.
12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. М., 2018г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025