

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

---

Рываев С.М.  
Протокол № 1 от «26»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

---

Будённая Г.Ф.  
Протокол № 1 от «26»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Иляева Н.Н.  
Приказ № 96 от «27»  
августа 2024 г.

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 7 класса)**

п.Коминтерн  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....      | 3  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....       | 6  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....    | 7  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ..... | 15 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

### Содержание разделов

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 21                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 30                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 30                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 21                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 102                 |                                 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы,



координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество

выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 7 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре  
(7 класс)*

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)  | Показатели        |         |         |                  |               |           |
|------------|--|-------------------|---------|---------|------------------|---------------|-----------|
|            |  | Учащиеся          |         |         | Девочки          |               |           |
|            |  | «3»               | «4»     | «5»     | «3»              | «4»           | «5»       |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)   | 9,8 и<br>больше   | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)                         | 24/20             | 29/25   | 35/30   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |
| 3          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  | 145/135           | 170/146 | 190/171 | 125/120          | 150/126       | 170/151   |
| 4          | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/7               | 15/10   | 19/16   | 8/5              | 9/6           | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7      | +11     | +5               | +10           | +15       |
| 6          | Бег на 500 м   | Без учета времени |         |         |                  |               |           |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                               | Тема предмета   | Кол-во часов | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности   |  |
|---------------------------------|---|--------------|---|---|--|
|                                 |   |              |   | Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b> |   |              |   |   |  |
| 1                               | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2                               | .Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя<br>Высокий старт.   | 1            | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.Высокий старт 30–40 м. Бег с ускорением на дистанции (50–60 м).<br>Специальные беговые упражнения.  | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).  | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).   |
| 3                               | .Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя<br>Низкий старт.<br>Финиширование.                              | 1            | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе.Низкий старт 30–40 м. Бег с ускорением на дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения.Финиширование.  | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).  | Слушают инструктаж о правилах поведения.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий  |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
| 4 | Финиширование.<br>Правила соревнований.   | 1 | ОРУ. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.   | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).   | Слушают инструктаж о правилах поведения. Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий   |
| 5 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |



|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 6  | Бег с переменной скоростью до 5 мин<br>Прыжки в высоту  | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                             | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                    |
| 7  | Бег с переменной скоростью до 6 мин<br>Прыжки в высоту  | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                             | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                    |
| 8  | Метания мяча на дальность из-за головы через плечо<br>Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо     | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 9  | Метания мяча на дальность из-за головы через плечо<br>Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо     | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 10 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые  | 1 | Освоение названий беговых упражнений и  | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс  | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | упражнения   |   | последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 30м.  | общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз   | общеразвивающих упражнений.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза   |
| 11 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения<br>Подвижные игры. | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 30м. | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза |
| 12 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м. | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза |
| 13 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м. | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза |
| 14 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя                          | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на  | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами   |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    | руками снизу, из-за головы, через голову                                       |   | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность  | пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу  | (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений  |
| 15 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность                                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу  | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений   |
| 16 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта                           | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |
| 17 | Бег на средние дистанции (300 м)   | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br/>         Метают мяч на дальность</p> | <p>упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).<br/>         Метают мяч на дальность</p> |
|--|--|--|--|--|

**Спортивные игры – 10 часов**

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 18 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста.<br>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах.<br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах.<br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 19 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  |   |   |
| 20 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.   |
| 21 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 22 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                    | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                 |
| 23 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 24 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча        | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        |
| 25 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча        | 1 |  |   |   |

|                              |  |   |  |   |   |
|------------------------------|--|---|--|---|---|
| 26                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| 27                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам |   |  |   |   |
| <b>Гимнастика - 21 часов</b> |  |   |  |   |   |
| 28                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.   | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом             | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                        |
| 29                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на  | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.   | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в   | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют   |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    | месте.   |   | Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе  | колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   | упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом   |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |



|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
| 31 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 32 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 33 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Выполнение перестроений на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями  | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на   |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   |   | рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   | месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом   |
| 34 | Упражнения на преодоление сопротивления          | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                     | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления   |
| 35 | Упражнения на преодоление сопротивления          | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                     | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления   |
| 36 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.    | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 37 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со  |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   | сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  | упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом  | скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом  |
| 38 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 39 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.                         | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног  | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя  | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 40 | Упражнения с сопротивлением  | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками   | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   |   | под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)                            | под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением   |
| 41 | Упражнения с гимнастическими палками          | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке   | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 42 | Опорный прыжок                                | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами   | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий   |
| 43 | Опорный прыжок                                | 1 |   |  |  |
| 44 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 45 | Упражнения со скакалками                      | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 46 | Упражнения с гантелями                        | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых   | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.  | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после   |

|    |   |   | упражнений с точностью прыжка   | Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя  | инструкции  |
|----|---|---|---|---|---|
| 47 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 48 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой   | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений   |   |

| <b>Лыжная подготовка – 30 часов</b> |   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 49                                  | Правила Т.Б. по лыжной подготовке.<br>Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.   | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.                          | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.                          |
| 50                                  | Скольжение без палок.   | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Скольжение без палок.<br>Бесшажный ход.<br>Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка.<br>Работа рук. Работа ног.<br>Прохождение дистанции 1 км. | Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах   | Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах   |
| 51                                  | Скользящий шаг.   | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Скользящий шаг. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук.<br>Работа ног. Прохождение дистанции 1 км                 | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.                          | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.                          |
| 52                                  | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода     | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.   | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 53                                  | Совершенствованиете   |   | передвижения попеременным  | Передвигаются попеременным   | Передвигаются попеременным   |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | хники попеременного двухшажного хода             |   | двухшажным ходом на лыжах   | двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах   | двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах   |
| 54 | Прохождение дистанции 2 -2,5км..                 |   | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Переходы с одного хода на другой. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.            | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  |
| 55 | Лыжные гонки 1 км.                               |   | Проведение комплекса ОРУ. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.  | Проходят дистанцию с учетом времени 1 км  | Проходят дистанцию с учетом времени 1 км  |
| 56 | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 57 | Одновременный двухшажный ход                         | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение            | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники                       | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники   |
| 58 | Одновременный двухшажный ход                         | 1 | одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода                  | одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  | одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  |
| 59 | Поворот махом на месте                               | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.                   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.   |
| 60 | Поворот махом на месте                               | 1 | Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом                                       | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 61 | Комбинированное торможение лыжами и палками          | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 62 | Комбинированное торможение лыжами и палками          | 1 |  | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)           |  |
| 63 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок                          | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения   | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при                                   |



|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   |   | при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке   | прохождении спусков.  |
| 64 | Спуски с горки   | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах.<br>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Подъем елочкой.<br>Подъем лестницей. | Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке           | Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке |
| 65 | Спуски с горки   | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах.<br>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.<br>Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Подъем елочкой.<br>Подъем лестницей. | Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке           | Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке |
| 66 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость   | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.       |
| 67 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |   |   |   |
| 68 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от              | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м                     |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 69 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                               | 1 | стойке, закрепление изученной техники подъема  | 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)  | (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)  |
| 70 | Спуски со склона  | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Подъем елочкой. Подъем лестницей. | Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке | Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке |
| 71 | Лыжные гонки 1 км.  |   | Проведение комплекса ОРУ. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.   | Проходят дистанцию с учетом времени 1 км   | Проходят дистанцию с учетом времени 1 км   |
| 72 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                       | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах   | Играют в игры на лыжах( по возможности)  | Играют в игры на лыжах   |
| 73 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности  | Играют в игры на лыжах( по возможности)  | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя   |
| 74 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок   | Проходят дистанцию без учета времени 1 км  | Проходят дистанцию без учета времени 2 км  |
| 75 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   | 1 |  |  |  |
| 76 | Баскетбол.  |   | ОРУ на месте и в движении.   | Отрабатывают стойку  | Отрабатывают стойку  |

|                               |   |  |  |  |  |
|-------------------------------|---|--|--|--|--|
|                               | Повторение правил. Стойка и перемещение игрока. |  | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Терминология игры. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 77                            | Взаимодействия игроков в защите.                |  | ОРУ на месте и в движении. Взаимодействия игроков в защите. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.    | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо   |
| 78                            | Ведение мяча с сопротивлением.                  |  | ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.                     | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо   |
| <b>Спортивные игры- часов</b> |   |  |  |  |  |
| 79                            | Мини-Футбол. Правила т.б. и игры.               |  | Правила т.б. и игры в мини-футбол. Комплекс ОРУ в движении. Стойки игрока и передвижения игрока. Специальные упражнения и технические действия без                               |  |  |

|  |  |  |       |  |  |
|--|--|--|-------|--|--|
|  |  |  | мяча. |  |  |
|--|--|--|-------|--|--|

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 80 | Стойки игрока и передвижения.                                  |   | ОРУ в движении. Стойки игрока и передвижения. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач  |
| 81 | Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов.          |   | ОРУ в движении. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары с места и в движении после отскока мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам.                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча.   |
| 82 | Удары с места и в движении после отскока мяча.                 |   | ОРУ в движении. Удары с места и в движении после отскока мяча. Технические действия без мяча. Остановка катящегося мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по мини-футболу». Играют в игры |
| 83 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте            |

|                                   |  |   |   |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|
|                                   |  |   |   | возможности)  |   |
| 84                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений  |
| 85                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |
| 86                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                               |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |   |   |   |   |
| 87                                | Бег на короткую дистанцию  | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 |

|    |                                  |   |   |   |  |
|----|----------------------------------|---|---|---|--|
|    |                                  |   | Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока  | старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока  | метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока  |
| 88 | Бег на короткую дистанцию        | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 89 | Бег на среднюю дистанцию         | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)   |
| 90 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Проходят отрезки от 100 до 200   |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   | дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)   | м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)   |
| 91 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                    |
| 92 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз  | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг                   |
| 93 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз  | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг                   |
| 94 | Прыжок в длину с места.                                      |   | ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                               | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
| 95  | Челночный бег 30м.  |   | ОРУ в движении. Эстафеты. Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) |
| 96  | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                 | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  |
| 97  | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)  |
| 98  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага   |
| 99  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 1 |  |  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)   |
| 100 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-   |



|     |  |   |  |  |   |
|-----|--|---|--|--|---|
| 101 | Эстафета 4*60 м  | 1 | эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега   | выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м  | беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)                    |
| 102 | Кроссовый бег до 2000 м Итоги года.<br>Т.Б. на каникулах | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |