Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой является В.И. Лях

Учебная программа для 7 класса рассчитана на 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы.**

 **Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | . Бег 30 м с высокого старта, с | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 6,3 | 6,2 | 5,0 |
| 2 | Бег 60 м, с | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.2 | 10.4 | 9.0 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,5 | 8,7 |
| 4 | 6- минутный бег | 1000 | 1150 | 1400 | 800 | 950 | 1200 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 150 | 170 | 205 | 140 | 160 | 200 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, см | 290  | 350  | 380  | 240 | 300  | 350 |
| 7 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя  | 2 | 5 | 9 | 6 | 10 | 18 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз  | 1 | 5 | 8 |  |  |  |
| 9 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 5 | 12 | 19 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 6.45  | 6.15  | 5.45  | 7.30  | 6.45  | 6.15 |
| 11 |  Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | 14.30  | 14.00  | 13.00  | 15.00  | 14.30  | 14.00 |
| 12 | Кросс 2 км  | Без учет времени |
| 13 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 85 | 95 | 100 | 45 | 70 | 100 |
| 14 | Метание мяча 150 г, м | 23 | 31 | 39 | 16 | 19 | 26 |
| 15 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз  | 35 | 40 | 45 | 25 | 30 | 35 |
| 1 | БАСКЕТБОЛВедение мяча бегом  | Техника |
| 2 | ГИМНАСТИКАЛазание по канату в два приема и спуск2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов  | Техника |
|  | 3. Опорный прыжок через козла  | Техника |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

 ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **102** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 30 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка  | 30 |  |  | 30 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. | 1 |  |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.  | 1 |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м | 1 |  |  |
| 5 | Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут | 1 |  |  |
| 7 | Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. | 1 |  |  |
| 8 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. | 1 |  |  |
| 9 | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений  | 1 |  |  |
| 10 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | 1 |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 |  |  |
| 12 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 |  |  |
| 13 |  Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  |
| 14 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 |  |  |
| 15 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 16 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 18 | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.  | 1 |  |  |
| 19 | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 |  |  |
| 20 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |  |
| 21 | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.  | 1 |  |  |
| 22-23 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 2 |  |  |
| 24-25 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 |  |  |
| 26-27 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 |  |  |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.  | 1 |  |  |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |
| 30 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | 1 |  |  |
| 32 | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) | 1 |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
| 34 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 |  |  |
| 35 | Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 |  |  |
| 36 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». | 1 |  |  |
| 39 | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | 1 |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 |  |  |
| 41 | Упражнения в равновесии.Прыжки на длинной скакалке. | 1 |  |  |
| 42 | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |  |  |
| 44 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | 1 |  |  |
| 45 | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). | 1 |  |  |
| 46 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | 1 |  |  |
| 47 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.. | 1 |  |  |
| 48 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  |  |
| 49 |  Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 52 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 53 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |
| 54 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствовать технику лыжных ходов.Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 56 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  |
| 57 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 58 | Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  |
| 59 | Одновременный одношажный ходПовороты на спуске плугом. | 1 |  |  |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом.Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  |
| 61 | Одновременный одношажный ход.Пройти до 3 км в медленном темпе.  | 1 |  |  |
| 62 | Подъем в гору скользящим шагом.Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |  |  |
| 63 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |  |
| 64 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 |  |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход.Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |
| 66 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.  | 1 |  |  |
| 67 | Поворот на месте махом. | 1 |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |
| 69 | Подъем в гору скользящим шагом.Эстафеты. | 1 |  |  |
| 70 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |
| 71 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой».Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 |  |  |
| 72 | Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |
| 73 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)  | 1 |  |  |
| 74 | Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м). | 1 |  |  |
| 75 | Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках. | 1 |  |  |
| 76 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | 1 |  |  |
| 77 | Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м). | 1 |  |  |
| 78 | Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| 80 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 81 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |
| 82 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |
| 83 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |
| 84 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 85 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 |  |  |
| 86 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  |  |
| 87 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 88 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.  | 1 |  |  |
| 89 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 90 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 91 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА | 11 |  |  |
| 92 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».  | 1 |  |  |
| 93 | ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 94 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 95 | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 96 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 97 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 98 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | 1 |  |  |
| 102 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
| 1 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 2 | Игры с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 |  |  |
| 4 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 6 | Выполнение упражнений в равновесии | 1 |  |  |
| 7 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |  |  |
| 9 | Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 10 | Эстафеты с набивными мячами | 1 |  |  |
| 11 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 12 | Игры – эстафеты с палочкой. | 1 |  |  |
| 13 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 15 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 16 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 17 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 18 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 19 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 21 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 22 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 24 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 25 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 27 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 28 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 29 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 30 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |