



Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово»

Согласовано:
Заместитель директора по УР
С.А. Антонова
«30» августа 2023г.
С.А. Антонова / Антонова С.А. /
Подпись ФИО

Утверждаю
Директор
ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово
Д.А. Субботина
«30» августа 2023г.
Д.А. Субботина / Д.А. Субботина /
Подпись ФИО



Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
Класс 3

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями пункта 2.9.5 Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Рабочая программа (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 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно – физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезть через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися

Содержание программы по учебному предмету физическая культура для обучающихся 3 класса составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение обучающимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по физической культуре, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по адаптивной физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых

основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефрит т.д.)

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Программа по предмету адаптивная физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов, который готовит обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству обучающихся. Учитывая особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными

результатами, в программе определены группы здоровья обучающихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимся знания и умения и готовность к их применению:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;
- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах. В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

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 не намного 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.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

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

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед, сидя ноги вместе.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

Основные технологии, применяемые в учебном процессе на уроках физической культуры: здоровьесберегающая, игровая, информационно – коммуникационная, личносно – ориентированная, диалоговая, коррекционно – развивающая.

Формы организации учебной работы по физическому воспитанию: уроки

физической культуры; физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы); внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции и соревнования); занятия физическими упражнениями дома.

Основные методы, используемые на уроках: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

Содержание обучения

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал.

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с

изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

Лыжная и конькобежная подготовка.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение

травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнения в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение.

Игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

-коррекционные игры;

-игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

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

Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

№ п/п	Спортивное оборудование	Количество
1	Шведская стенка	3
2	Тренажер для развития пресса	1
3	Многофункциональный тренажер	1
4	Велотренажер	1
5	Педальный тренажер	1
6	Тренажер «Беговая дорожка»	1
7	Тренажер «Эллипсоид»	1
8	Тренажер для рук и плеч	1
9	Тренажер для пальцев	1
10	Теннисный стол	3
11	Мост гимнастический подкидной	2
12	Скамейка гимнастическая	3
13	Мат гимнастический	7
14	Щит фанерный тренировочный	2
15	Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту	2
16	Стойки волейбольные на растяжках для зала	2

17	Перекладина гимнастическая пристенная	1
18	Кистевой эспандер для реабилитации	1
19	Брусья мужские массовые	1
20	Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением	1
21	Батут детский с ручками	2
22	Качели напольные	2
23	Козел гимнастический	2
24	Конь гимнастический	1
25	Мат складной гимнастический	5
26	Канат для лазания	2
27	Канат для перетягивания	1
28	Стойка для прыжков в высоту	1
	Спортивный инвентарь	
1	Мяч волейбольный	7
2	Мяч баскетбольный	6
3	Мяч футбольный	6
4	Скакалка	11
5	Обруч	10
6	Сетка волейбольная	1
7	Сетка для настольного тенниса	3
8	Ракетки для настольного тенниса	3
9	Теннисные шарики	30
10	Комбинированная силовая сетка	1
11	Мяч гимнастический тип 1	5
12	Мяч гимнастический тип 2	5
13	Кегли (набор из 6 шт.)	5
14	Мяч для большого тенниса	5
15	Барьер легкоатлетический разновысокий	5
16	Модуль «Архитектор»	1

Тематическое планирование

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Дата	Программное содержание	Инд. работа	Личностные результаты	Предметные результаты
I четверть (лёгкая атлетика -24 часа)							
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1		Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); -первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
2	Понятия о	1		Построение в шеренгу,	II осн., II		

	предварительной и исполнительской командах			<p>колонну.</p> <p>Определение видов команд.</p> <p>Повторение строевых действий в соответствии командой.</p> <p>Бег в медленном темпе в колонне по одному.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра на построение в разных частях зала.</p>	<p>подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1		<p>Построение в шеренгу, колонну.</p> <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подвижная игра с бегом.</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1		<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение ходьбы с</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы</p>		

				перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча.	здоровья		
5	Беговые упражнения	1		Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1		Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.			
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		Выполнение построения шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра.	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
8	Понятие низкий старт.	1		Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Демонстрация техники низкого старта.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
9	Бег на скорость 30 м	1		Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				вовремя выполнения упражнений в паре.			
10	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1		Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
11	Прыжки в высоту	1		Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием.	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
12	Прыжки в высоту	1		Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Подвижная игра с	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		

				метанием.			
13	Прыжок в длину с места	1		<p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель.</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		
14	Прыжок в длину с места	1		<p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель.</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		
15	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в</p>	<p>II осн., II подг., III</p>		

				<p>чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель.</p>	осн., III подг. группы здоровья		
16	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель.</p>	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
17	Метание теннисного мяча правой рукой с места в горизонтальную цель	1		<p>Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p>	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг.		

				<p>Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p>	<p>группы здоровья</p>		
18	<p>Метание теннисного мяча левой рукой с места в горизонтальную цель</p>	1		<p>Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья</p>		
19	<p>Метание теннисного мяча на дальность</p>	1		<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p>	<p>II осн., II подг., III осн., III подг., IV</p>		

				Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой.	подг. группы здоровья		
20	Челночный бег (3x5)м.	1		Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		
21	Эстафетный бег	1		Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа передача эстафетной палочки	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		

				участнику своей команды.			
22	Эстафетный бег	1		Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа передача эстафетной палочки участнику своей команды.	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
23	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1		Ходьба со сменной положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
24	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1		Ходьба со сменной положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища.			
II четверть (гимнастика-21 часов)							
25	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1		Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	-вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; -умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
26	Перестроение из шеренги в круг.	1		Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
27	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1		Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием.			
28	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
29	Дыхание во время ходьбы и бега.	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				Подвижная игра на внимание.			
30	Упражнения с гимнастическими палками	1		Выполнение построений шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
31	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
32	Упражнения на формирования правильной осанки	1		Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				предметы. Эстафеты с мячом.			
33	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1		Выполнение упражнений гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
34	Упражнения для развития пространственной дифференцировки	1		Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
35	Упражнения для развития точности движений	1		Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
36	Упражнения с обручем	1		Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				Выполнение упражнений предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание.			
37	Ходьба по гимнастической скамейке парами.	1		Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
38	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1		Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом прыжками	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
39	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы		

					здоровья		
40	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1		Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
41	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1		Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
42	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				мячами. Подвижная игра с бегом.			
43	Упражнения с малыми мячами.	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
44	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1		Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

45	Упражнения с большим мячом	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
III четверть (лыжная подготовка-27 часов)							
46	Техника безопасности правила поведения на лыжне	1		Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной	-восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом.
47-48	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	2		Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команды с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); -положительное отношение окружающей действительности,	
49-51	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	3		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг.	готовность к организации взаимодействия с ней и включение в	

				при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы	подг. группы здоровья	активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	
52-54	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	3		Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
55-56	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	2		Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
57-	Передвижение в колонне	2		Выполнение построений с	II осн., II		

58	по одному с лыжами в руках			лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
59-61	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	3		Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
62-64	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	3		Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
65-67	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	3		Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	II осн., II подг., III осн. группы здоровья		
68	Прохождение на лыжах	1		Выполнение построений с	II осн., II подг., III		

	за урок от 0,5 до 0,6 км			лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок	осн. группы здоровья		
Игры-4 часа							
69	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1		Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
70	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
71	Игры с элементами общеразвивающих	1		Выполнение ходьбы с хлопками.	II осн., II подг., III		

	упражнений			Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
72	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
IV четверть (легкая атлетика-24 часов)							
73	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1		Выполнение построения шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья	-освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; -освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);	-проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты; -активное участие в подвижных играх (на уроках и спортивных соревнованиях).

				бросанием мяча		-положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.	
74-75	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	2		Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
76-77	Бег с преодолением простейших препятствий	2		Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
78-80	Метание теннисного мяча на дальность	3		Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
81-82	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	2		Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг., IV		

				упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	подг. группы здоровья		
83-85	Прыжок в длину с места	3		Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
86-87	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	2		Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		

				колоннах			
88-89	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	2		Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
90-92	Высокий старт 30 м	3		Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	II осн., II подг., III осн., III подг., IV подг. группы здоровья		
93-94	Круговые эстафеты до 20 м	2		Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления	II осн., II подг., III осн. группы		

				голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	здоровья		
95-96	Медленный бег до 1-2 мин	2		Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	II осн., II подг., III осн., III подг. группы здоровья		