Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

**«БАЙКАЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Председатель методического Совета Директор ОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.П.Епишина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Сутягина

Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2016г Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г № \_\_\_\_

**Рабочая программа**

по реализации учебного курса

***«Физическая культура» 2-* 4 классы**

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), вариант1

**на 2016-2017 учебный год**

Составитель:

Учитель физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О

Рассмотрено на заседании МО

учителей-предметников

Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Председатель МО:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Спирина Е.В.

с. Байкалово

2016г.

1. **Пояснительная записка**

**Цель общего образования с учетом специфики учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре (2 - 4 классы) предусмотрена для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант1) государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Байкаловская школа−интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», адаптирована для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

**Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей освоения обучающимися.**

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во

всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим,

двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач

физического воспитания:

― 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

ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом

возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и

познавательной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат»

В 2016-2017 учебном году на изучение физической культуры отводится следующее количество часов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс/  Учебный модуль | | **2** | **3** | **4** |
| / кол-во часов в неделю согласно учебного плана | | |
| ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| 1 четверть | 01.09.2016г-29.10.2016г |  |  | 18 |
| 2 четверть | 07.11.2016г-30.12.2016г |  |  | 16 |
| 3 четверть | 16.01.2017г-25.03.2017г |  |  | 19 |
| 4 четверть | 03.04.2017г-26.05.2017г |  |  | 15 |
| / кол-во часов в год | | **68** | **68** | **68** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Продолжительность занятия 40 минут. Курс имеет оценочную (5-балльную) систему прохождения материала.

**Содержание учебного предмета отражено в следующих разделах:**

«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «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.

***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. Физическое развитие. Осанка. Физические

качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила

закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***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. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов* *(коррегирующие 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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**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 учителя. 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 и т. д.). 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 до. 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 длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*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 шесты. 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. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя 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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения

на уроках лыжной подготовки. 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.** Упражнение в зале: снимание и одевание

ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения

на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду:

скольжение, торможение, повороты.

***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; метанием и ловлей мяча (в том

числе пионербол в IV -м классе); построениями и перестроениями;

бросанием, ловлей, метанием.

**Предметные результаты освоения программы по предмету**

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень:**  представления о физической культуре как средстве укрепления  здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством  учителя;  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 учителя;  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 комплексамиупражнений для формирования правильной  осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при  выполнении общеразвивающих упражнений.  совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказание посильной помощь 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 учителя;  знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в  физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Характеристика дифференциации групп обучающихся.**

Для определения уровня физической подготовленности два раза в год в сентябре и в мае выполняются контрольные упражнения. Уровень физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения контрольных упражнений рекомендованных министерством общего и профессионального образования Свердловской области № 02-01-82 / 3213 от 18. 06. 2012г.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой в полном объёме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение секций со значительным снижением интенсивности и объёма физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной группы «А» проводятся в соответствии с программой физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Обучающиеся по состоянию здоровья отнесённые к специальной медицинской группе «Б» от выполнения физических упражнений освобождаются.

Основными задачами физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А» являются:

укрепление здоровья;

повышение функциональных возможностей и резистентности организма;

постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;

овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учётом заболеваний;

развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

контроль дыхания при выполнении физических упражнений;

обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

формирование у обучающихся культуры здоровья.

Важной стороной учебно–воспитательного процесса обучающихся является учёт и оценка их успеваемости. К учёту предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учёта обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учёта обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации необходимо руководствоваться требованиями образовательной программы. По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физический культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся специальной медицинской группы «А» выставляется с учётом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании медицинской справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

**Педагогическая дифференциация обучающихся:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Основная** | **Подготови-тельная** | **Специальная А** | **Специальная Б** |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4а** |  |  |  |  |
| **4б** |  |  |  |  |
|  | | | | |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

*Программное и учебно−методическое обеспечение:*

Программы:

- Программа для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. –М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, 2011.

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 (ред. 19.10.2015г. с изменениями от 11.12.2015г.)

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273−ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78 –ОЗ «Об образовании в Свердловской области».

- Федеральный закон об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании). (Принят государственной Думой 16 октября 2012г. № 273).

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2015 №38528);

- Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Байкаловская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат» включает в себя:

-Учебный план ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат» годовой учебный календарный график ГКОУ СО «Байкаловская школа-интернат» ,расписание уроков на текущий учебный год.

Оборудование спортивного зала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование. | Кол-во. |
| 1. | Стенка гимнастическая | 4. |
| 2. | Канат для лазания | 2. |
| 3. | Перекладина пристенная | 1. |
| 4. | Кольцо баскетбольное | 2. |
| 5. | Стойка волейбольная | 2. |
| 6. | Бревно гимнастическое | 1. |
| 7. | Скамейка гимнастическая | 4. |
| 8. | Брусья гимнастические | 1. |
| 9. | Брусья навесные | 1. |
| 10. | Перекладина навесная | 2. |
| 11. | Стойка для лыж | 3. |
| 12. | Стойки для крепления бадминтонной сетки. | 2. |
| 13. | Стеллаж для коньков. | 1. |
| 14. | Стеллаж для мячей. | 1. |
| 15. | Ворота для мини-футбола. | 2. |

Дополнительный инвентарь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование. | Кол-во. |
| 1. | Секундомер. | 1. |
| 2. | Конус. | 20. |
| 3. | Громкоговоритель. | 1. |
| 4. | Мини-лыжи. | 30. |
| 5. | Беговая дорожка. | 1. |
| 6. | Велотренажер. | 1. |
| 7. | Пневматическая винтовка. | 4. |
| 8. | Насос универсальный. | 2. |
| 9. | Компас. | 4. |
| 10. | Коньки роликовые. | 11. |
| 11. | Велосипед подростковый. | 10. |
| 12. | ВМХ-велосипед. | 2. |
| 13. | Манишка. | 20. |
| 14. | Весы напольные. | 1. |
| 15. | Рулетка. | 1. |
| 16. | Пьедестал. | 1. |

Инвентарь для гимнастики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование. | Кол-во. |
| 1. | Гантели 0,5 кг | 2. |
| 2. | Гантели 1 кг. | 2. |
| 3. | Канат для перетягивания | 1. |
| 4. | Канат для перетягивания диам. 2,5см. | 1. |
| 5. | Скамья атлетическая прямая | 2. |
| 6. | Маты гимнастические 70 х100см. | 10. |
| 7. | Маты гимнастические 100 х 200см. | 14. |
| 8. | Гимнастический мостик | 2. |
| 9. | Гимнастический конь | 1. |
| 10. | Гимнастический козёл | 2**.** |
| 11. | Коврик | 10. |
| 12. | Гантели 1,5кг. | 2. |
| 13. | Батут 38 х 97см. | 8. |
| 14. | Эспандер «Бабочка». | 2. |
| 15. | Малый обруч. | 10. |
| 16. | Скакалка (7м.) | 2. |
| 17. | Обруч | 20. |
| 18. | Скакалка | 10. |
| 19. | Гантели 2кг. | 2. |
| 20. | Эспандер кистевой | 10. |
| 21. | Эспандер плечевой | 8. |
| 22. | Гантели 3кг. | 2. |
| 23. | Гантели 4кг. | 2. |
| 24. | Малые мячи | 20. |
| 25. | Гантели наборные | 6. |

Инвентарь для лёгкой атлетики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование. | Кол-во. |
| 1. | Стойка для прыжков в высоту. | 4. |
| 2. | Планка для прыжков в высоту | 3. |
| 3. | Малые мячи. | 5. |
| 6. | Эстафетная палочка. | 6. |

Инвентарь для спортивных и подвижных игр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование. | Кол-во. |
| 1. | Мяч футзал | 4. |
| 2. | Сетка баскетбольная. | 4. |
| 3. | Мяч баскетбольный. | 12. |
| 4. | Стойки волейбольные | 2. |
| 5. | Сетка волейбольная | 2. |
| 6. | Мяч волейбольный | 12. |
| 7. | Мяч футбольный | 3. |
| 8. | Стол для настольного тенниса. | 4. |
| 9. | Сетка для настольного тенниса. | 6. |
| 10. | Ракетка для настольного тенниса. | 6. |
| 11. | Ракетка для бадминтона. | 12. |
| 12. | Сетка для бадминтона. | 3. |
| 13. | Волан для бадминтона перьевой. | 50. |
| 14. | Ракетка для большого тенниса. | 4. |
| 15. | Мяч для большого тенниса. | 4. |
| 16. | Дартс. | 5. |
| 17. | Дротики. | 5. |
| 18. | Шашки. | 10. |
| 19. | Шахматная доска. | 10. |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол). | 6. |
| 21. | Мяч для настольного тенниса | 100. |

Инвентарь для зимних видов спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование. | Кол-во. |
| 1. | Лыжи пластиковые | 50. |
| 2. | Ботинки лыжные. | 50. |
| 3. | Палки лыжные. | 50. |
| 4. | Клюшка хоккейная. | 40. |
| 5. | Клюшка вратарская. | 4. |
| 6. | Коньки хоккейные. | 30. |
| 7. | Коньки вратарские. | 2. |
| 8. | Шайба . | 10. |
| 9. | Ворота хоккейные. | 2. |

Методическая литература.

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование. |
| 1. | Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». |
| 2. | Эпштейн Н.М. «Оценка результатов школьников на спортивных соревнованиях». |
| 3. | Яковлев В.Г. «Расти физкультурником». |
| 4. | Яковлев В.Г. «Игры для детей». |
| 5. | Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов». |
| 6. | Бурцева М.Е. «Дни здоровья в школе». |
| 7. | Ковалёва В.Д. «Спортивные игры». |
| 8. | Качашкин В.М. «Методика спортивного воспитания». |
| 9. | Шурухина В.К. «Физкультурно-оздоровительная работа  в режиме учебного и продлённого дня школы». |
| 10. | Козьмин Р.К. «Первые шаги в лёгкой атлетике». |
| 11. | Загорский Б.И. «Физическая культура». |
| 12. | Дмитриев А.А. «Организация двигательной активности  умственно отсталых детей». |
| 13. | Верещагин Л.И. «Оздоровительный бег: с чего начать?» |
| 14. | Коротков И.М. «Подвижные игры во дворе». |
| 15. | Плехов В.Н. «Возьми в спутники силу». |
| 16. | Лепёшкин В.А. «Ответы на экзаменационные билеты». |
| 17. | Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика и возраст». |
| 18. | Менхин Ю. В. «Физическая подготовка в гимнастике». |
| 19. | Белоусова В. В. «Педагогика». |
| 20. | Кузин В.В. Матвеев А.П. Жариков С.М. Гавердовский Ю.К. «Физическая культура 1кл.» |
| 21. | Кузин В.В. Матвеев А.П. Жариков С.М. Гвардовский Ю.К.  «Физическая культура 2кл.» |
| 22. | Кузин В.В. Матвеев А.П. Жарков С.М. «Физическая  культура 3кл.» |
|  | |

**Календарно - тематическое планирование - 4а класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | |
| Для обучающихся с основной и подготовительной медицинскими группами | Для обучающихся со специальной медицинской группами. |
| 01.09.  06.09.  08.09.  13.09.  15.09.  20.09.  22.09.  27.09.  29.09.  04.10.  06.10.  11.10.  13.10.  18.10.  20.10.  25.10.  27.10.  29.10.  08.11.  10.11.  15.11.  17.11.  22.11.  24.11.  29.11.  01.12.  06.12  08.12.  13.12.  15.12.  20.12.  22.12.  27.12.  29.12.  17.01.  19.01.  24.01.  26.01.  31.01.  02.02.  07.02.  09.02.  14.02.  16.02.  21.02.  28.02.  02.03.  07.03.  09.03.  14.03.  16.03.  21.03.  23.03.  04.04.  06.04.  11.04.  13.04.  18.04.  20.04.  25.04.  27.04.  02.05.  04.05.  11.05.  16.05.  18.05.  23.05.  25.05.  27.05. | 1 – четверть  Лёгкая атлетика | |
| Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Основные положения и движения: рук, ног, туловища, головы.  Построения и перестроения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Бег в одну колонну с изменением направления движения и выполнением различных заданий.  Влияние занятий ф/упражнениями на состояние здоровья. Ходьба с осуществлением дыхательных упражнений. Длительный бег в чередовании с ходьбой.  Ходьба с выполнением упражнений для рук и туловища. Медленный бег по слабопересечённой местности. Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой.  Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Медленный бег в колонне. Челночный бег.  Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений. Медленный бег с преодолением препятствий.  Медленный бег в колонну по одному с выполнением различных беговых упражнений. Броски и ловля большого мяча в парах.  Медленный бег в чередовании с нодьбой. Прыжковая подготовка. Обучение мягкому приземлению.  Прыжки в глубину с мягким приземлением. Прыжки в длину с места без учёта места приземления.  Стартовое ускорение из различных исходных положений. Прыжки в длину на точность приземления с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в высоту с прямого разбега.  Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания.  Бег с преодолением препятствий. Броски мяча двумя руками из-за головы.  Подвижные игры.  Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры с элементами перестроений. Игры на формирование внимания.  Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «белые медведи», «через кочки и пенёчки».  Подвижные игры с элементами ловли и метания мяча: «кто точнее прицелится», «попади в цель».  Подвижные игры с элементами ловли и метания мяча: «отбивание мяча вдвоём», «утки и охотники».  Игры с прыжковыми элементами: «прыгающие воробушки», «волк во рву».  Игры народов России.  2 четверть.  Гимнастика.  Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения со скакалками.  Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на дыхание.  Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев.  Общеразвивающие упражнения с кубиками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  Общеразвивающие упражнения со скакалками. Упражнения для расслабления мышц. Передача предметов и переноска грузов.  Упражнения на формирование осанки и расслабление. Лазанье по канату произвольным способом.  Комплекс упражнений сидя на скамейке. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для формирования правильной осанки.  Упражнения с мешочками. Упражнения для укрепления мышц туловища.  Упражнения на равновесие. Лазанье по гимнастической стенке.  Игры (пионербол)  Техника безопасности при игре пионербол. Ознакомление с правилами игры.  Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра по упрощённым правилам.  Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.  Ловля и передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.  Игровые задания с элементами пионербола.  Волейбольные подачи мяча. Учебная игра в пионербол.  3 четверть.  Лыжная подготовка.  Техника безопасности во время лыжной подготовки. Выбор лыж и палок; одежда и обувь лыжника.  Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Правила пользования лыжным инвентарём.  Передвижение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах.  Передвижение на лыжах шагающим шагом друг за другом.  Передвижение на лыжах шагающим шагом с палками и без палок в руках.  Коньки.  Техника безопасности при катании на коньках. Стойка и передвижение на коньках по нескользкой поверхности.  Ходьба на коньках по снегу с выполнением различных упражнений и заданий учителя.  Катание на коньках по прямой. Скольжение на двух и одном коньке.  Катание на коньках в одну колонну.  Катание на коньках с выполнением различных заданий учителя.  Лыжи.  Техника безопасности при катании на лыжах. Передвижение на лыжах с преодолением пологих спусков и подъёмов.  Передвижение на лыжах сочетая освоенные виды ходов.  Стойка лыжника при спуске с горы. Спуск с пологой горы в низкой и средней стойке.  Спуск с пологой горы в низкой и средней стойке. Передвижение на лыжах.  Подъём в гору лесенкой. Передвижение на лыжах.  Передвижение на лыжах сочетая освоенные виды ходов. Поворот переступанием вокруг носков лыж.    Резервные уроки при низкой температуре воздуха.   1. Лазанье и перелезание. Акробатические элементы. 2. Общеразвивающие упражнения с мешочками. 3. Прыжковая подготовка.   Подвижные игры.  Коррекционные игры: «товарищи командиры», «два сигнала».  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «шишки,жёлуди,орехи», «повторяй за мной»  Игры с бегом: «бег за флажками», «у ребят порядок строгий».  Игры с прыжками: «удочка», «у медведя во бору».  4 четверть.  Подвижные игры.  Техника безопасности во время занятий физической культурой. Коррекционные игры: «запрещённое движение», «волшебный мешок».  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «верёвочный круг», «повторяй за мной».  Игры с бегом: «пустое место», «невод».  Игры с прыжками: «водяной», «прыгающие воробушки».  Игры с метанием и ловлей: «кто дальше бросит», «утки и охотники».  Весёлые старты.  Лёгкая атлетика.  Ходьба и бег с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Прыжки в длину и высоту с шага.  Метание набивного мяча из-за головы на дальность.  Бег в чередовании с ходьбой с преодолением простейших препятствий.  Метания малых мячей в горизонтальные и вертикальные мишени. Быстрый бег на скорость.  Прыжковая подготовка. Оценка техники прыжка в длину с места.  Бег с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча на дальность.  Стартовое ускорение из различных исходных положений. Метание гранаты в горизонтальную цель.  Медленный бег в чередовании с ходьбой. Прыжок с прямого разбега в высоту, согнув ноги.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.  Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места.  Длительная ходьба в высоком темпе. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. | -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//-----------//---  -----//----------//----------//----------//---  Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений. Метание теннисного мяча.  Ходьба с выполнением различных заданий.  Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Медленный бег с преодолением несложных препятствий.  Упражнения с прыжковыми элементами.  Метание мяча с места.  -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//----------//---  -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//----------//----  Обучение прыжкам с мягким приземлением.  -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  Малоподвижные игры.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Игровые задания с обручем.  Игровые задания с мячом.  Игровые задания с мячом.  Игровые задания с мячами разного диаметра.  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  Передвижение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах.  Передвижение на лыжах шагающим шагом.  Передвижение на лыжах шагающим шагом.  -----//----------//----------//----------//---  -----//----------//----------//----------//---  Катание на коньках.  Катание на коньках.  Катание на коньках.  Передвижение на лыжах с преодолением пологих спусков и подъёмов.  Передвижение одновременным безшажным ходом по пологому спуску.  Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом.  Передвижение на лыжах.  -----//----------//----------//----------//-----  Передвижение на лыжах.  Игровые задания с кубиками.  Игровые задания с малыми обручами.  Игровые задания с мячами.  Игровые задания с малыми мячами.  Игровые задания с мячами.  Игровые задания с обручами.  Игровые задания со скакалками.  Игровые задания с мячами большого диаметра.  Игровые задания с гимнастическими палками.  Игровые задания с элементами бега.  -----//----------//---------//----------//-----  Прыжки вперёд с мягким приземлением.  Ходьба с преодолением препятствий.  Метания мячей с места.  Прыжки с мягким приземлением.  Ходьба или медленный бег с преодолением несложных препятствий.  Бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки вперёд на точность приземления.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Ходьба в высоком темпе. |

**Календарно - тематическое планирование – 4б класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | |
| Для обучающихся с основной и подготовительной медицинскими группами | Для обучающихся со специальной медицинской группами. |
| 01.09.  05.09.  08.09.  12.09.  15.09.  19.09.  22.09.  26.09.  29.09.  03.10.  06.10.  10.10.  13.10.  17.10.  20.10.  24.10.  27.10.  29.10.  07.11.  10.11.  14.11.  17.11.  21.11.  24.11.  28.11.  01.12.  05.12  08.12.  12.12.  15.12.  19.12.  22.12.  26.12.  29.12.  16.01.  19.01.  23.01.  26.01.  30.01.  02.02.  06.02.  09.02.  13.02.  16.02.  20.02.  27.02.  02.03.  06.03.  09.03.  13.03.  16.03.  20.03.  23.03.  03.04.  06.04.  10.04.  13.04.  17.04.  20.04.  24.04.  27.04.  04.05.  08.05.  11.05.  13.05.  11.05.  13.05.  15.05.  18.05.  22.05.  25.05. | 1 – четверть  Лёгкая атлетика | |
| Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Основные положения и движения: рук, ног, туловища, головы.  Построения и перестроения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Бег в одну колонну с изменением направления движения и выполнением различных заданий.  Влияние занятий ф/упражнениями на состояние здоровья. Ходьба с осуществлением дыхательных упражнений. Длительный бег в чередовании с ходьбой.  Ходьба с выполнением упражнений для рук и туловища. Медленный бег по слабопересечённой местности. Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой.  Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Медленный бег в колонне. Челночный бег.  Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений. Медленный бег с преодолением препятствий.  Медленный бег в колонну по одному с выполнением различных беговых упражнений. Броски и ловля большого мяча в парах.  Медленный бег в чередовании с нодьбой. Прыжковая подготовка. Обучение мягкому приземлению.  Прыжки в глубину с мягким приземлением. Прыжки в длину с места без учёта места приземления.  Стартовое ускорение из различных исходных положений. Прыжки в длину на точность приземления с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в высоту с прямого разбега.  Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания.  Бег с преодолением препятствий. Броски мяча двумя руками из-за головы.  Подвижные игры.  Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры с элементами перестроений. Игры на формирование внимания.  Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «белые медведи», «через кочки и пенёчки».  Подвижные игры с элементами ловли и метания мяча: «кто точнее прицелится», «попади в цель».  Подвижные игры с элементами ловли и метания мяча: «отбивание мяча вдвоём», «утки и охотники».  Игры с прыжковыми элементами: «прыгающие воробушки», «волк во рву».  Игры народов России.  2 четверть.  Гимнастика.  Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения со скакалками.  Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на дыхание.  Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев.  Общеразвивающие упражнения с кубиками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  Общеразвивающие упражнения со скакалками. Упражнения для расслабления мышц. Передача предметов и переноска грузов.  Упражнения на формирование осанки и расслабление. Лазанье по канату произвольным способом.  Комплекс упражнений сидя на скамейке. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для формирования правильной осанки.  Упражнения с мешочками. Упражнения для укрепления мышц туловища.  Упражнения на равновесие. Лазанье по гимнастической стенке.  Игры (пионербол)  Техника безопасности при игре пионербол. Ознакомление с правилами игры.  Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра по упрощённым правилам.  Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.  Ловля и передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.  Игры и игровые задания с элементами пионербола.  Волейбольные подачи. Учебная игра в пионербол.  3 четверть.  Лыжная подготовка.  Техника безопасности во время лыжной подготовки. Выбор лыж и палок; одежда и обувь лыжника.  Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Правила пользования лыжным инвентарём.  Передвижение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах.  Передвижение на лыжах шагающим шагом друг за другом.  Передвижение на лыжах шагающим шагом с палками и без палок в руках.  Коньки.  Техника безопасности при катании на коньках. Стойка и передвижение на коньках по нескользкой поверхности.  Ходьба на коньках по снегу с выполнением различных упражнений и заданий учителя.  Катание на коньках по прямой. Скольжение на двух и одном коньке.  Катание на коньках в одну колонну.  Катание на коньках с выполнением различных заданий учителя.  Лыжи.  Техника безопасности при катании на лыжах. Передвижение на лыжах с преодолением пологих спусков и подъёмов.  Передвижение на лыжах сочетая освоенные виды ходов.  Стойка лыжника при спуске с горы. Спуск с пологой горы в низкой и средней стойке.  Спуск с пологой горы в низкой и средней стойке. Передвижение на лыжах.  Подъём в гору лесенкой. Передвижение на лыжах.  Передвижение на лыжах сочетая освоенные виды ходов. Поворот переступанием вокруг носков лыж.    Резервные уроки при низкой температуре воздуха.   1. Лазанье и перелезание. Акробатические элементы. 2. Общеразвивающие упражнения с мешочками. 3. Прыжковая подготовка.   Подвижные игры.  Коррекционные игры: «товарищи командиры», «два сигнала».  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «шишки,жёлуди,орехи», «повторяй за мной»  Игры с бегом: «бег за флажками», «у ребят порядок строгий».  Игры с прыжками: «удочка», «у медведя во бору».  4 четверть.  Подвижные игры.  Техника безопасности во время занятий физической культурой. Коррекционные игры: «запрещённое движение», «волшебный мешок».  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «верёвочный круг», «повторяй за мной».  Игры с бегом: «пустое место», «невод».  Игры с прыжками: «водяной», «прыгающие воробушки».  Игры с метанием и ловлей: «кто дальше бросит», «утки и охотники».  Весёлые старты.  Лёгкая атлетика.  Ходьба и бег с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Прыжки в длину и высоту с шага. Метание набивного мяча из-за головы на дальность.  Бег в чередовании с ходьбой с преодолением простейших препятствий.  Метания малых мячей в горизонтальные и вертикальные мишени. Быстрый бег на скорость.  Прыжковая подготовка. Оценка техники прыжка в длину с места.  Бег с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча на дальность.  Стартовое ускорение из различных исходных положений. Метание гранаты в горизонтальную цель.  Медленный бег в чередовании с ходьбой. Прыжок с прямого разбега в высоту, согнув ноги.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.  Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места.  Длительная ходьба в высоком темпе. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания.  Медленный бег с выполнением беговых упражнений. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. | -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//-----------//---  -----//----------//----------//----------//---  Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений. Метание теннисного мяча.  Ходьба с выполнением различных заданий.  Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Медленный бег с преодолением несложных препятствий.  Упражнения с прыжковыми элементами.  Метание мяча с места.  -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//----------//---  -----//----------//----------//----------//----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  Обучение прыжкам с мягким приземлением.  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  Малоподвижные игры.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Игровые задания с обручем.  Игровые задания с мячом.  Игровые задания с мячом.  Задания с мячами разного диаметра.  -----//----------//----------//----------//-----  -----//----------//----------//----------//-----  Передвижение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах.  Передвижение на лыжах шагающим шагом.  Передвижение на лыжах шагающим шагом.  -----//----------//----------//----------//---  -----//----------//----------//----------//---  Катание на коньках.  Катание на коньках.  Катание на коньках.  Передвижение на лыжах с преодолением пологих спусков и подъёмов.  Передвижение одновременным безшажным ходом по пологому спуску.  Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом.  Передвижение на лыжах.  -----//----------//----------//----------//-----  Передвижение на лыжах.  Игровые задания с кубиками.  Игровые задания с малыми обручами.  Игровые задания с мячами.  Игровые задания с малыми мячами.  Игровые задания с мячами.  Игровые задания с обручами.  Игровые задания со скакалками.  Игровые задания с мячами большого диаметра.  Игровые задания с гимнастическими палками.  Игровые задания с элементами бега.  -----//----------//---------//----------//-----  Прыжки вперёд с мягким приземлением.  Ходьба с преодолением препятствий.  Метания мячей с места.  Прыжки с мягким приземлением.  Ходьба или медленный бег с преодолением несложных препятствий.  Бег в чередовании с ходьбой.  Прыжки вперёд на точность приземления.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Медленный бег в чередовании с ходьбой.  Ходьба в высоком темпе.   Медленный бег в чередовании с ходьбой. |