****

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Ниж-Суетская средняя общеобразовательная школа имени Анатолия Карпенко»**

**Суетского района Алтайского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено на заседании МО»Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ //Шимолина О.Н./Протокол № 1 от 20.08.2019г. | СогласованоЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Зимина/ | «Утверждаю»ДиректорМКОУ «Ниж–СуетскаяСОШ им. А.Карпенко»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ж. А. Почесюк/ Приказ №158 от 30.08. 2019г. |

**Рабочая программа**

 **по физической культуре**

 **для 7 класса**

основного общего образования

базовый уровень

на 2019/2020 учебный год

Количество часов в году: 105

Количество часов в неделю: 3

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха

 Москва «Просвещение» 2010

**Программу составила**

**Булавская О.О.,**

**учитель физической культуры**

**с. Нижняя Суетка, 2019**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

 -знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 -усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

 -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

 -формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

 -формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

 -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

 -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

 -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

 **Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

 -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

 -составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

 -способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

 -способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

 -умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

 В области физической культуры:

владение умениями:

 в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

 в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

 в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

 в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

 -умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

**Содержания учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

 История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

 Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам.

 Волейбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

 Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

 **Лёгкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Баскетбол, волейбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** |
| **Классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | В процессе урока |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной)деятельности** | Самостоятельная деятельность |
| **III** | **Физическое совершенствование**  |  |
| 3.1 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В режиме дня и в процессе урока |
| 3.2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность****Базовая часть.** |  |
| 3.2.1 | Гимнастика с элементами акробатики  | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 3.2.2 | Легкая атлетика | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| 3.2.3 | Кроссовая подготовка | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 3.2.4 | Спортивные игры- Волейбол | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 3.3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность****Вариативная часть.** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |
| 3.3.1 | Баскетбол | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| 3.3.2 | Гандбол | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 3.3.3 | футбол | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **Всего:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |
| **Итого:** | **510 ч** |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов | Дата проведения |
| **Основы знаний о физической культуре 3 часа** |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в России. | 1 | 03.09 |
| 2 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. | 1 | 05.09 |
| 3 | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности. | 1 | 07.09 |
| **Легкая атлетика 9 часов** |
| 4 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 10.09 |
| 5 | Высокий старт. | 1 | 12.09 |
| 6 | Бег на результат 60метров. | 1 | 14.09 |
| 7 | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 минут. | 1 | 17.09 |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. | 1 | 19.09 |
| 9 | Бег 1500метров. | 1 | 21.09 |
| 10 | Кросс до 15 минут., бег с препятствиями и на местности. | 1 | 24.09 |
| 11 | Бег с ускорением. | 1 | 26.09 |
| 12 | Представление о темпе , скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. | 1 | 28.09 |
| **Спортивные игры 15 часов** |
| 13 | Техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. | 1 | 01.10 |
| 14 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | 03.10 |
| 15 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | 05.10 |
| 16 | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | 08.10 |
| 17 | Обучение технике движений. | 1 | 10.10 |
| 18 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. | 1 | 12.10 |
| 19 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 15.10 |
| 20 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 | 17.10 |
| 21 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | 19.10 |
| 22 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 22.10 |
| 23 | Броски одной и двумя руками с места. | 1 | 24.10 |
| 24 | Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. | 1 | 26.10 |
| 25 | Перехват мяча. | 1 | 05.11 |
| 26 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | 07.11 |
| 27 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 09.11 |
| **Гимнастика 19 часов** |
| 28 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | 1 | 12.11 |
| 29 | Виды гимнастики. | 1 | 14.11 |
| 30 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 16.11 |
| 31 | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. | 1 | 19.11 |
| 32 | Два кувырка вперед слитно. | 1 | 21.11 |
| 33 | «Мост» из положения стоя с помощью. | 1 | 23.11 |
| 34 | ОРУ без предметов и с предметами. | 1 | 26.11 |
| 35 | ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. | 1 | 28.11 |
| 36 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 30.11 |
| 37 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 3.12 |
| 38 | Лазание по канату. | 1 | 05.12 |
| 39 | Подтягивание. | 1 | 07.12 |
| 40 | Упражнения в висах и упоре. | 1 | 10.12 |
| 41 | Опорные прыжки. | 1 | 12.12 |
| 42 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 14.12 |
| 43 | Броски набивного мяча. | 1 | 17.12 |
| 44 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 1 | 19.12 |
| 45 | Акробатические упражнения с партнером. | 1 | 21.12 |
| 46 | Способы регулирования физической нагрузки. | 1 | 24.12 |
| **Развитие двигательных способностей 3 часа** |
| 47 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 1 | 26.12 |
| 48 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | 1 | 28.12 |
| 49 | Организация и проведения пеших туристических походов. | 1 | 14.01 |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) 23 часа** |
| 50 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | 16.01 |
| 51 | Одежда, обувь и лыжный инвентарь. | 1 | 18.01 |
| 52 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 | 21.01 |
| 53 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». | 1 | 23.01 |
| 54 | Передвижение на лыжах 3 км. | 1 | 25.01 |
| 55 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «ёлочкой». | 1 | 28.01 |
| 56 | Торможение и повороты упором. | 1 | 30.01 |
| 57 | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | 1.02 |
| 58 | Игры: «Остановка рывком!», «Эстафета с передачей палок!», «С горки на горку!». | 1 | 04.02 |
| 59 | Одновременный одношажный ход. | 1 | 06.02 |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | 08.02 |
| 61 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | 11.02 |
| 62 | Поворот на месте махом. | 1 | 13.02 |
| 63 | Прохождение дистанции 4 км. | 1 | 15.02 |
| 64 | Игра «Гонки с преследованием». | 1 | 18.02 |
| 65 | Игра «Гонка с выбыванием». | 1 | 20.02 |
| 66 | Игра «Карельская гонка». | 1 | 22.02 |
| 67 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | 1 | 25.02 |
| 68 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 | 27.02 |
| 69 | Виды лыжного спорта. | 1 | 29.02 |
| 70 | Применение лыжных мазей. | 1 | 3.03 |
| 71 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 05.03 |
| 72 | Лыжные эстафеты. | 1 | 07.03 |
| **Спортивные игры 6 часов** |
| 73 | Основные приемы игры в волейбол. | 1 | 10.03 |
| 74 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | 12.03 |
| 75 | Передача мяча с верху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | 14.03 |
| 76 | Передача мяча над собой. | 1 | 17.03 |
| 77 | Передача мяча через сетку. | 1 | 19.03 |
| 78 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 21.03 |
| **Спортивные игры 6 часов** |
| 79 | Нижняя прямая подача через сетку. | 1 | 31.03 |
| 80 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 02.04 |
| 81 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | 04.04 |
| 82 | Тактика свободного нападения. Баскетбол. | 1 | 07.04 |
| 83 | Нападение быстрым прорывом. Баскетбол. | 1 | 09.04 |
| 84 | Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 | 11.04 |
| **Легкая атлетика 21 час** |
| 85 | Овладение техники прыжка в высоту. | 1 | 14.04 |
| 86 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | 16.04 |
| 87 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | 18.04 |
| 88 | Упражнения для развития скоростных и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений. | 1 | 21.04 |
| 89 | Измерение результатов, подача команд. | 1 | 23.04 |
| 90 | Демонстрация упражнений. | 1 | 25.04 |
| 91 | Правила соревнований в беге. | 1 | 28.04 |
| 92 | Правила соревнований в прыжках и метаниях. | 1 | 30.04 |
| 93 | Метания мяча весом 150гр. С места на дальность и с 5-6 бросковых шагов с разбега и коридор 10м на дальность и на заданное расстояние. | 1 | 05.05 |
| 94 | Бросок набивного мяча 2кг. Двумя руками из различных исходных положений.  | 1 | 07.05 |
| 95 | Упражнения для развития выносливости на основе освоения легкоатлетических упражнений. | 1 | 09.05 |
| 96 | Ловля набивного мяча (2кг)двумя руками после броска партнера, после броска вверх.  | 1 | 12.05 |
| 97 | Ловля набивного мяча (2кг)двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | 1 | 14.05 |
| 98 | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений. | 1 | 16.05 |
| 99 | Прыжки и многоскоки. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. | 1 | 19.05 |
| 100 | Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.  | 1 | 21.05 |
| 101 | Помощь в подготовке места проведения занятий. | 1 | 23.05 |
| 102 | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.  | 1 | 26.05 |
| 103 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 | 28.05 |
| 104 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 | 30.05 |
| 105 | Бег на 1500 метров. | 1 | 30.05 |

**Лист внесения изменений в рабочую программу**

 **(лист коррекции)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата урока | Тема урока | Содержание изменений | Основание (причина)изменений |
| 104-105 | 30.05 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега..Бег на 1500 метров. | Объединение тем. | Годовой календарный учебный график на 2019-2020 учебный год МКОУ Ниж-Суетская СОШ имени Анатолия Карпенко. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |