

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.Важенина»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов
Рук. ШМО Л.С. С.Б. Пачежирцева /
Протокол №1 от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

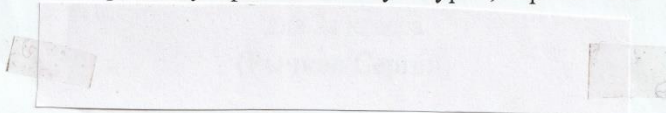
заместитель директора
С.А. /С.А.Малозёмова,
протокол МС
от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

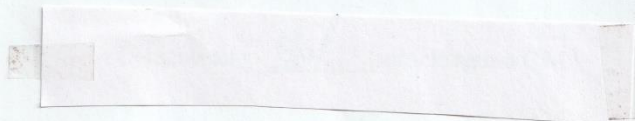
Приказом МАОУ
«Новозаимская СОШ»
№ 201 от 31.08.2026г.



**Адаптированная основная общеобразовательная
программа начального общего образования
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра
по предмету «физическая культура», вариант 8.2**



Составитель:
Ерохина С.А.



с.Новая Заимка, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) 2 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра; Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

Физическая культура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но и способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, основными задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- формирование коммуникативных умений;
- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках физической культуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом,

преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед. Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия физической культурой обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекачивания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками.

На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесия является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия

(познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся с РАС научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с РАС научится:

– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

– принимать посильное участие в подвижных играх и простейших соревнованиях во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (возможно, с помощью учителя или тьютора);

– измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять простейшие акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

– выполнять простейшие гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

—выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Основы акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче (по возможности); специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке: наблюдение, систематизация знаний (совместно с учителем и другими обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Формы учебной деятельности, применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, погрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может потребоваться поддержка со стороны тьютора.

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 КЛАСС

	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)			Вид контроля	Кол-во часов по теме
№п/п			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
Легкая атлетика (12 ч.)							
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».		Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе;	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл		1 час
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на	формирование и развитие двигательных качеств	интереса к новому учебному материалу;	различных учебных задач, вносить в них свои	Корректировка техники бега	1 час

	старт	пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	(скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа	ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля,	коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей,		
3	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры :«Замри», «Исправь осанку».	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.			Следить за выполнением правил игры	1 час
4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	1 час
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)				Корректировка техники бега	1 час
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры:«Зеркало», «Алфавит»		ми в повседневной жизни (ловля,	оценку учителей, товарищей,	Следить за выполнением правил игры	1 час

7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	Игры: «Воробьи - вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».		метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	Фиксирование результата	1 час
8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»				Корректировка техники. Фиксирование результата	1 час
9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры: «Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну»				Следить за выполнением правил игры	1 час
10	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».				Фиксирование результата	1 час
11	Метание мяча на дальность –	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади»,				Фиксирование результата	1 час

	контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	«Собери урожай».					
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	Игры: «Считалки»; «Горелки».				Следить за выполнением правил игры	1 час
	Подвижные игры (15 ч.)						
13	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		Формировани е: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание	Познавательны е: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникатив	Следить за выполнением правил игры	1 час
14	Подвижная игра «Быстро встать в строй» Удары мяча о пол и ловля его одной	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».				Следить за выполнением правил игры	1 час

	рукой.			причины	ные: уметь		
15	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры :«Забегалы», «Лялька»		успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическим и бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание	слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций	Следить за выполнением правил игры	1 час
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».				Следить за выполнением правил игры	1 час
17	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай-поймай»».	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».			Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Следить за выполнением правил игры	1 час

18	Урок-игра. Подвижная игра «Бросай-поймай»	Игры: «Построимся », «Быстро встань в колонну»		предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничест ва со взрослыми и сверстниками.	условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.	Следить за выполнением правил игры	1 час
19	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казаки разбойники» с элементами игры в волейбол.				Следить за выполнением правил игры	1 час
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	1 час
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры: « Прыжки по кочкам», «Волк во рву»				Следить за выполнением правил игры	1 час
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	1 час

23	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)				Следить за выполнением правил игры	1 час
24	Урок-игра. Подвижная игра «Мяч водящему»	Игры: «Класс, смирно», «Кто быстрее встанет в круг»				Следить за выполнением правил игры	1 час
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол), «Охотники и утки».				Следить за выполнением правил игры	1 час
26	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину расположенную на уровне роста обучающихся.	На выбор учащихся в соответствии с изученным материалом.				Следить за выполнением правил игры	1 час
27	Урок-игра «Играй-	Игры: «Метко в				Следить за	1 час

	играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	цель», «Гонка мячей»				выполнением правил игры	
Гимнастика (7 ч.)							
28	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия	Формирование: положительно го отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций Регулятивные:	Корректировка движений, страховка	1 час
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным	при выполнении комплексов упражнений с	успеха в учебной деятельности; навыков	акробатических комбинаций Регулятивные:	Корректировка движений, страховка	1 час

	перепрыгиванием через предметы. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	мячом (1 кг), обручем флажками.	предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле	оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;	умения принимать и сохранять учебную задачу, развитие двигательных качеств (гибкости);		
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры :« Поезд», «Быстро шагай»	способа решения; - адекватно	овладение практическим и бытовыми	- планировать свои действия при выполнении	Следить за выполнением правил игры	1 час
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	навыками, используемы ми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков	комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле	Корректировк а движений, страховка	1 час
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за		развитие навыков	способа решения; - адекватно	Корректировк а движений, страховка	1 час

	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.		сотрудниче- ства со взрослыми и сверстниками.	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. .		
33	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»				Следить за выполнением правил игры	1 час
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в вися лежа, согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на				Корректировка движений, страховка	1 час

Всего :34 часа (1 час в неделю)

