

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА»

ПРИНЯТА  
протоколом педагогического  
совета

УТВЕРЖДЕНА  
Директором ГАУ ДО «СШОР ЗВС»  
М.А. Шамсутдинов

№ 8 от «13» апреля 2023 г. пр. № 29 от «13» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Уровень программы: базовый  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов: 208

Разработчик программы: Титова А.А. -  
старший инструктор-методист  
отдела методического обеспечения

г. Южно-Сахалинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик .....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный план.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы контроля.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Воспитательная работа.....	17
Приложение.....	19

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) составлена на основании Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона № 273 от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации». Программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ) в государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва зимних видов спорта» (далее по тексту – ГАУ ДО «СШОР ЗВС»).

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в ГАУ ДО «СШОР ЗВС» и категории обучающихся, не выполнивших требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для зачисления в группы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Уровень усвоения Программы - базовый – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных умений и навыков.

Возраст занимающихся в СОГ – от 6 до 18 лет. Формирование групп проходит по следующим возрастным группам: 6-10 лет, 11-15 лет, 16-18 лет. При недостаточном количестве человек в возрастных группах СОГ допускается их совмещение с другими возрастными группами. Максимальный состав определяется с учетом единой пропускной способности ГАУ ДО «СШОР ЗВС».

Для формирования интереса у обучающихся Программой предусмотрено всестороннее развитие физических качеств путем изучения не только вида

спорта «лыжные гонки», но и других видов спорта, таких как плавание, легкая атлетика, катание на коньках и роликах, спортивные и подвижные игры, гимнастика. Что в последствии вызовет у обучающего желание и интерес не только к регулярным занятиям физической культурой и спортом, но и к ведению здорового образа жизни.

Содержание общеразвивающей программы предусматривает, что на обучение по программе принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора, но с прохождением стартовой диагностики способностей.

Спортивно - оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в ГАУ ДО «СШОР ЗВС» детей, желающих заниматься физической культурой и спортом и допущенных врачом, а также из обучающиеся спортивной школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих продолжать заниматься физической культурой и спортом.

Обучающиеся Программы в возрасте 9-12 лет, сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы этапа начальной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, по решению педагогического совета школы могут переведены на данный этап по заявлению родителя (законного представителя).

Обучающиеся, не сдавшие контрольные нормативы для зачисления в группы этапа начальной подготовки для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки или не проходящие по возрасту могут быть оставлены в группе СОГ на повторный год обучения.

Объем программы: 208 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим учебно-тренировочных занятий строится согласно возрастным группам: 6-10 лет, 11-15 лет, 16-18 лет.

Наименование этапа	Год обучения	Возрастная группа (лет)	Минимальное число	Количество учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю
--------------------	--------------	-------------------------	-------------------	-----------------------------------	---

			учащихся в группе		
СОГ	Весь период	6-10	15	4	2
		11-15	10	4	2
		16-18	10	4	2

ГАУ ДО «СШОР ЗВС» организует работу с обучающимися в течении всего календарного года с 1 января по 31 декабря (52 недели).

Расписание занятий составляется ГАУ ДО «СШОР ЗВС» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы.

Обучающие (предметные):

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой.

Развивающие:

- формировать и совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- прививать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающихся;

- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой.

Основные формы занятий:

- групповые практические учебно-тренировочные занятия;

- групповые теоретические;

- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;

- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Программа обеспечивает:

- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся на этапах возрастного развития.

При реализации данной программы тренеры-преподаватели имеют возможность самостоятельного выбора содержания практической части учебно-тренировочных занятий, рекомендуемых в пункте 1.3. настоящей программы.

### 1.3.Содержание программы.

#### Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название раздела/ блока/ модуля/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.4.	Основы гимнастики.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.5.	Основы легкой атлетики.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.6.	Основы подвижных и спортивных игр, правила.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.7.	Основы лыжной подготовки.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
2.	Практическая подготовка	200		200	Контрольные нормативы
2.1.	Гимнастика	30		30	Контрольные нормативы
2.2.	Легкая атлетика	33		33	Контрольные нормативы
2.3.	Спортивные и подвижные игры	40		40	Контрольные нормативы
2.4.	Лыжная подготовка	35		35	Контрольные нормативы
2.5.	Катание на коньках и роликах	20		20	Контрольные нормативы
2.6.	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы

2.7.	Участие физкультурно-спортивных мероприятиях	6		6	Участие в мероприятиях
2.8.	Медицинское обследование	2		2	Предоставлении справки от врача о допуске
	Итого за год	208	8	200	

Содержание учебно-тренировочного плана:

Теоретическая и практическая подготовка включает в себя следующие разделы:

### **1. Физическая культура и спорт в РФ.**

**Теория.** Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

**Теория.** Гигиена одежды и обуви. Предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Питательный режим, личная гигиена.

### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

**Теория.** Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм. Двигательный режим. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **4. Гимнастика**

#### **Теория. Основы гимнастики.**

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Стойка на руках у стены. Преодоление полосы препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание. Прыжок в упор, прыжок в длину.



## **5. Легкая атлетика.**

### **Теория. Основы легкой атлетики.**

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, развитие скоростных способностей, эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью на расстояние до 60 м, бег с изменением направления, темпа, ритма (из различных исходных положений). Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину, многоскоки, упражнения с отягощением в повышенном темпе. Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, полоса препятствий, бег с высоким подниманием бедра, барьерный бег. Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.

## **6. Спортивные и подвижные игры.**

### **Теория. Основы подвижных и спортивных игр.**

Правила спортивных и подвижных игр. Контактная борьба.

**Практика.** Обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда», «перетягивание каната» и т.д., эстафеты с преодолением препятствий.

## **7. Лыжная подготовка.**

### **Теория. Основы лыжной подготовки.**

Основы техники лыжных ходов.

**Практика.** Обучение лыжным ходам. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.

## **8. Катание на коньках, роликах.**

**Практика.** Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением, развитие силовой выносливости: упражнения с эспандером; парашютом, развитие выносливости: длительное катание, развитие координации: упражнения: «змейка», «фонарики», «восьмерка», «лабиринты».

## **9. Контрольные нормативы.**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

## **10. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.**

## **11. Медицинское обследование.**

### **1.4. Планируемые результаты.**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны решить следующие задачи:

Обучающие (предметные):

- овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- усвоить правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- знать закономерности двигательной активности, значения занятий физической культурой.

Развивающие (метапредметные):

- овладеть прикладными жизненно важными навыками и умениями в ходьбе, прыжках, лазании, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями;
- усвоить навыки дисциплины и самоорганизации;
- развить двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- усвоить гигиенические правила;
- развить познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развить волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности обучающихся;
- развить потребность в систематических занятиях физической культурой.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.01.	31.12.	52	208	2 тренировки в неделю по 2 часа

### **2.2. Условия реализации программы.**

#### Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели ГАУ ДО «СШОР ЗВС», уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020, и другие специалисты ГАУ ДО «СШОР ЗВС», уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной Программы ГАУ ДО «СШОР ЗВС» имеет следующие материально-техническое обеспечение:

- лыжная база, по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Венская, д. 5: здание лыжной базы, лыжная трасса, лыжероллерная трасса, волейбольная площадка, спортивно-игровая площадка, спортивная площадка с уличными тренажерами, мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, лыжи беговые, палки, лыжные ботинки, секундомер,

- лыже-биатлонный комплекс «Триумф» имени Почетного мастера спорта СССР Комышева В.П., по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, д. 25А.: лыжные трассы, биатлонные трассы, стадион, стрельбище, стрелковый тир, физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа,

оборудованный тренажерный зал, гимнастический зал, мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, лыжи беговые, палки, лыжные ботинки, секундомер, раздевалки, душевые комнаты, конференц-зал.

#### Информационно-методическое обеспечение

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
5. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
8. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
9. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
11. Ивченко Е.В., Шухардин И.О., Крылов А.И. Особенности техники движений у юных пловцов. //Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. Л., 1989, с. 30-36.
12. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.

13. Лобанова Ж. А. издательство: ЭНАС

14. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.

15. Молодому коллеге. Н.Г. Озолин, М., ФиС, 1988г.

16. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Докт дис. Краснодар, 1997. -- 419 с.

17. Подготовка юных пловцов. В.А. Прозуменщиков, М., ФиС, 1981г.

18. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.

19. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)

20. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие: 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.

21. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителей, студентов педвузов Фокин Г. Ю.

22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для интов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.

23. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. - 320 с.

### **2.3. Формы контроля.**

В течение года тренер-преподаватель проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовая диагностика) – проверка знаний и умений обучающихся при поступлении в ГАУ ДО «СШОР ЗВС». Позволяет определить уровень подготовленности и возможности обучающихся.

II этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за период обучения. Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Виды контроля:

- опрос обучающихся по пройденному материалу (Приложение 1);
- контрольные нормативы.

## 2.4. Оценочные материалы.

Оценочным критерием выполнения контрольных нормативов является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализ протоколов результатов контрольных нормативов на начало года и конец срока обучения).

Ежегодно обучающиеся в группе СОГ сдают контрольные нормативы для установления степени и уровня освоения Программы заявленным целям и планируемыми результатами. Контрольные нормативы составлены в зависимости от возраста обучающихся.

### Перечень контрольных нормативов для обучающихся 6-10 лет

№ п/п	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3*10 (с)	10,6	11,0
2	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	07:20	7:50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	3
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1	+2
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	95
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	15

### Перечень контрольных нормативов для обучающихся 11-15 лет

№ п/п	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м (с)	6,5	6,8
2	Бег 1000 м (мин, с)	06:30	06:40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	115
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	24

## Перечень контрольных нормативов для обучающихся 16-18 лет

№ п/п	Наименование норматива	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м (с)	4,9	5,7
2	Бег 2000 м (мин, с)	-	12:00
3	Бег 3000 м (мин, с)	15:00	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6	+7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33

### 2.5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, учебно-тренировочной деятельности, влияние их на личность ребенка.

В работе с обучающимися применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.



Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера-преподавателя используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером-преподавателем с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Эффективность учебного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера-преподавателя с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку.

Вопросы для опроса обучающихся по пройденному теоретическому материалу

1. История физической культуры.
2. Принципы системы физического воспитания
3. Гигиена одежды и обуви.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
5. Питьевой режим, личная гигиена.
6. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм.
7. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.
8. Техника безопасности.
9. Гимнастические снаряды. Способы страховки.
10. Основные фазы ходьбы и бега.
11. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.
12. Правила спортивных и подвижных игр. Контактная борьба.
13. Основы техники лыжных ходов.
14. Виды лыжных ходов.
15. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на воде.