

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Липецкой области «Специальная школа-интернат г. Данкова»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО.
Протокол № 5
от 25.05.2023 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете.
Протокол № 7
от 26.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Специальная
школа-интернат г. Данкова»
_____ М.В.Аксенова
Приказ №89 от 09.06.2023 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительная деятельность)
«Будь здоров»
10-12 класс**

Планируемые результаты освоения программы внеурочной

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Содержание программы внеурочной деятельности

Раздел 1. 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.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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.

Раздел 4. 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.

Раздел 5. 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).

Тематический план.

10 кл

| № п/п | Темы программы | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ. . Основные способы передвижения человека. | 1 |
| 2. | Основные способы передвижения. Понятие «короткая дистанция». Ходьба бег с ускорением. Бег (30 м). | 1 |
| 3. | Прыжковая подготовка. Прыжки на двух ногах через скакалку | 1 |
| 4. | Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Техника метания мяча Метание малого мяча из положения стоя. | 1 |
| 6. | Метание малого мяча из положения стоя. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 7. | Метание в цель. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. | 1 |
| 10. | Повторительно – обобщающий урок по теме «легкая атлетика» | 1 |
| 11. | Подвижные игры. Бросок мяча одной рукой. | 1 |
| 12. | Подвижные игры. Преодоление препятствий. | 1 |
| 13. | Подвижные игры. ОРУ. Игры Эстафеты с мячом, эстафетной палочкой | 1 |
| 14. | Подвижные игры. Эстафеты с эстафетной палочкой | 1 |
| 15. | Подвижные игры. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 16. | Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. | 1 |
| 17. | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 18. | Подвижные игры. ОРУ. Игры Эстафеты с мячом, эстафетной палочкой | 1 |
| 19. | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Движения и передвижения строем. | 1 |
| 20. | Кувырки вперёд. Комплекс акробатических соединений. | 1 |
| 21. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 22. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 23. | «Мост» из положения лёжа | 1 |
| 24. | Акробатическое соединение .Подтягивание. | 1 |
| 25. | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 26. | Перелезание через препятствие (высота 90 см). | 1 |
| 27. | Вис на согнутых руках .Подтягивание. Акробатическое соединение. | 1 |
| 28. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 29. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 30. | Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками. Строевые приемы. | 1 |
| 31. | Строевые приемы .Подтягивание. Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 |
| 32. | Акробатическое соединение. | 1 |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения. | 1 |
| 34. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | Подводящие упражнения на месте: Игра «Кто быстрее». | |
| 35. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 36. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 37. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажныйход на лыжах | 1 |
| 38. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подъём «полу- ёлочкой» и «ёлочкой» | 1 |
| 39. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 40. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Перекаты». | 1 |
| 41. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |
| 42. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
| 43. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Торможение падением. Преодоление подъема ступающим шагом | 1 |
| 44. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 45. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 46. | Торможение «плугом» при спуске со склона. | 1 |
| 47. | Ступающий шаг с палками и без. | 1 |
| 48. | Игры на лыжах | 1 |
| 49. | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты. | 1 |
| 50. | Технические действия в баскетболе. Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 51. | Технические действия в баскетболе. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 52. | Технические действия в баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 |
| 53. | Технические действия в баскетболе. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 54. | Технические действия в баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 |
| 55. | Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | 1 |
| 56. | Элементы техники национальных видов спортивных игр. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 57. | Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м). Игра «Карусели». | 1 |
| 58. | Прыжки в длину с места. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |
| 59. | Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Игра «Лучшие стрелки». | 1 |
| 60. | Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Игра «Кто быстрее?» | 1 |
| 61. | Беговая подготовка. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с изменением направления, ритма и темпа | 1 |
| 62. | Беговая подготовка. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). | 1 |
| 63. | Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |
| 64. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 65. | Броски набивного мяча. Метание набивного мяча из разных положений.. | 1 |
| 66. | Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| 67. | Метание теннисного мяча с места одной рукой в цель. | 1 |
| 68. | Повторительно – обобщающий урок по теме «легкая атлетика» | 1 |

11 кл

| № п/п | Темы программы | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ. . Основные способы передвижения человека. | 1 |
| 2. | Основные способы передвижения. Понятие «короткая дистанция». Ходьба бег с ускорением. Бег (30 м). | 1 |
| 3. | Прыжковая подготовка. Прыжки на двух ногах через скакалку | 1 |
| 4. | Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Техника метания мяча Метание малого мяча из положения стоя. | 1 |
| 6. | Метание малого мяча из положения стоя. | 1 |
| 7. | Метание в цель. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. | 1 |
| 10. | Повторительно – обобщающий урок по теме «легкая атлетика» | 1 |
| 11. | Подвижные игры. Бросок мяча одной рукой. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 12. | Подвижные игры. Преодоление препятствий. | 1 |
| 13. | Подвижные игры. ОРУ. Игры Эстафеты с мячом, эстафетной палочкой | 1 |
| 14. | Подвижные игры. Эстафеты с эстафетной палочкой | 1 |
| 15. | Подвижные игры. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 16. | Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. | 1 |
| 17. | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 18. | Подвижные игры. ОРУ. Игры Эстафеты с мячом, эстафетной палочкой | 1 |
| 19. | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Движения и передвижения строем. | 1 |
| 20. | Кувырки вперёд. Комплекс акробатических соединений. | 1 |
| 21. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 22. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 23. | «Мост» из положения лёжа | 1 |
| 24. | Акробатическое соединение .Подтягивание. | 1 |
| 25. | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 26. | Перелезание через препятствие (высота 90 см). | 1 |
| 27. | Вис на согнутых руках .Подтягивание. Акробатическое соединение. | 1 |
| 28. | Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 29. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 30. | Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками. Строевые приемы. | 1 |
| 31. | Строевые приемы .Подтягивание. Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 |
| 32. | Акробатическое соединение. | 1 |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения. | 1 |
| 34. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подводящие упражнения на месте: Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 35. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 36. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 37. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажныйход на лыжах | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 38. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подъём «полу- ёлочкой» и «ёлочкой» | 1 |
| 39. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 40. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Перекааты». | 1 |
| 41. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |
| 42. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
| 43. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Торможение падением. Преодоление подъема ступающим шагом | 1 |
| 44. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Передвижение скольльзящим шагом | 1 |
| 45. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 46. | Торможение «плугом» при спуске со склона. | 1 |
| 47. | Ступающий шаг с палками и без. | 1 |
| 48. | Игры на лыжах | 1 |
| 49. | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты. | 1 |
| 50. | Технические действия в баскетболе. Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 51. | Технические действия в баскетболе. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 52. | Технические действия в баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 |
| 53. | Технические действия в баскетболе. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 54. | Технические действия в баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 |
| 55. | Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | 1 |
| 56. | Элементы техники национальных видов спортивных игр. | 1 |
| 57. | Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м). Игра «Карусели». | 1 |
| 58. | Прыжки в длину с места. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |
| 59. | Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Игра «Лучшие стрелки». | 1 |
| 60. | Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Игра «Кто быстрее?» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 61. | Беговая подготовка. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с изменением направления, ритма и темпа | 1 |
| 62. | Беговая подготовка. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). | 1 |
| 63. | Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 |
| 64. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 65. | Броски набивного мяча. Метание набивного мяча из разных положений. | 1 |
| 66. | Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| 67. | Метание теннисного мяча с места одной рукой в цель. | 1 |
| 68. | Повторительно – обобщающий урок по теме «легкая атлетика» | 1 |

12 кл

| № п/п | Темы программы | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | Инструктаж по ТБ. . Основные способы передвижения человека. | 1 |
| 2. | Основные способы передвижения. Понятие «короткая дистанция». Ходьба бег с ускорением. Бег (30 м). | 1 |
| 3. | Прыжковая подготовка. Прыжки на двух ногах через скакалку | 1 |
| 4. | Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Техника метания мяча Метание малого мяча из положения стоя. | 1 |
| 6. | Метание малого мяча из положения стоя. | 1 |
| 7. | Метание в цель. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. | 1 |
| 10. | Повторительно – обобщающий урок по теме «легкая атлетика» | 1 |
| 11. | Подвижные игры. Бросок мяча одной рукой. | 1 |
| 12. | Подвижные игры. Преодоление препятствий. | 1 |
| 13. | Подвижные игры. ОРУ. Игры Эстафеты с мячом, эстафетной палочкой | 1 |
| 14. | Подвижные игры. Эстафеты с эстафетной палочкой | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 15. | Подвижные игры. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 16. | Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. | 1 |
| 17. | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 18. | Подвижные игры. ОРУ. Игры Эстафеты с мячом, эстафетной палочкой | 1 |
| 19. | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Движения и передвижения строем. | 1 |
| 20. | Кувырки вперёд. Комплекс акробатических соединений. | 1 |
| 21. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 22. | Стойка на лопатках из упора присев. | 1 |
| 23. | «Мост» из положения лёжа | 1 |
| 24. | Акробатическое соединение .Подтягивание. | 1 |
| 25. | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 26. | Перелезание через препятствие (высота 90 см). | 1 |
| 27. | Вис на согнутых руках .Подтягивание. Акробатическое соединение. | 1 |
| 28. | Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. | 1 |
| 29. | Комбинация из элементов акробатики. | 1 |
| 30. | Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками. Строевые приемы. | 1 |
| 31. | Строевые приемы .Подтягивание. Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 |
| 32. | Акробатическое соединение. | 1 |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения. | 1 |
| 34. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подводящие упражнения на месте: Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 35. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 36. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 37. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажныйход на лыжах | 1 |
| 38. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подъём «полу- ёлочкой» и «ёлочкой» | 1 |
| 39. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 40. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Перекаты». | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 41. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |
| 42. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
| 43. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Торможение падением. Преодоление подъема ступающим шагом | 1 |
| 44. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 45. | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 46. | Торможение «плугом» при спуске со склона. | 1 |
| 47. | Ступающий шаг с палками и без. | 1 |
| 48. | Игры на лыжах | 1 |
| 49. | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты. | 1 |
| 50. | Технические действия в баскетболе. Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 51. | Технические действия в баскетболе. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 52. | Технические действия в баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 |
| 53. | Технические действия в баскетболе. Бросок двумя руками от груди. | 1 |
| 54. | Технические действия в баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 |
| 55. | Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | 1 |
| 56. | Элементы техники национальных видов спортивных игр. | 1 |
| 57. | Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м). Игра «Карусели». | 1 |
| 58. | Прыжки в длину с места. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |
| 59. | Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Игра «Лучшие стрелки». | 1 |
| 60. | Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Игра «Кто быстрее?» | 1 |
| 61. | Беговая подготовка. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с изменением направления, ритма и темпа | 1 |
| 62. | Беговая подготовка. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). | 1 |
| 63. | Прыжковая подготовка. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | |
| 64. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 65. | Броски набивного мяча. Метание набивного мяча из разных положений.. | 1 |
| 66. | Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| 67. | Метание теннисного мяча с места одной рукой в цель. | 1 |
| 68. | Повторительно – обобщающий урок по теме «легкая атлетика» | 1 |