

## **Пояснительная записка**

**Класс: 5 В**

**Учитель: Гардиханов Руслан Рамилевич**

**Количество часов**

**Всего 102 час, в неделю 3 часа.**

**Планирование составлено на основе**

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре
2. Рабочая программа 5-11кл. под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2010,
3. **Учебник:**

Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011, 230с

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Данная рабочая программа по технологии составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом №101 от 15 апреля 2019 года.
- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утверженного решением педагогического совета (Протокол № 2, от 28 августа 2020 года)

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;

- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ГТО";

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Содержание курса физической культуры в 5–11 классах**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

**Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.**

**Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.**

**Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.**

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

**Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по**

развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

##### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **Содержание учебного предмета.**

### **История и современное развитие физической культуры**

- *Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

### **- Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

- *Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **- Физическая культура человека**

- *Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.*

### **- Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- *Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.*

### **- Оценка эффективности занятий физической культурой**

- *Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).*

### **- Физическое совершенствование**

### **- Физкультурно-оздоровительная деятельность**

- *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы*

*адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**- Спортивно-оздоровительная деятельность**

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплытии и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

- Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

- *Олимпийские игры древности и современности.*

- Физические качества.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* Правила соревнований из базовых видов спорта.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся**

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая Дата проведения
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>			
1	<p>Инструктаж по ТБ. Высокий старт.</p> <p><i>История физической культуры. Олимпийские игры древности.</i></p> <p><i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i></p>	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.</p>	01.09.20
2	Ходьба через несколько препятствий.	<p>Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью (60м).</p> <p>Игра</p>	04.09.20
3	<p>Спринтерский бег</p> <p>Что такое двигательные действия?</p>	<p>Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета</p>	05.09.20
4	<p>Эстафетный бег Беседа на тему : физические качества.</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i></p>	<p>Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Беседа о физических качествах и способах ее развития</p>	08.09.20
5	Бег 60 метров на результат. Теория : Что такое физическая нагрузка?	<p>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p> <p>Подвижная игра «Разведчики и часовые». Беседа о физических</p>	11.09.20

		нагрузках.		
6	Прыжок в длину с разбега. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	12.09.20	
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.  <i><b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b></i>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Нормативы ГТО по бегу и метанию	15.09.20	
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	18.09.20	
9	Метание мяча в горизонтальную цель. ГТО: тест по метанию	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	19.09.20	
10	Физическое развитие человека: основные показатели физического развития.  <i><b>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.</b></i>	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	22.09.20	
11	Бег 1000 м на результат.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки»	25.09.20	
<b>Баскетбол 16 часов</b>				
12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований	Стойка и передвижения игрока. Формирование представления о	26.09.20	

	<p>по баскетболу.</p> <p><b>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</b></p> <p><b>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</b></p>	баскетболе		
13	<p>Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу.</p> <p><b>Спортивная подготовка.</b></p>	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.</p> <p>Терминология баскетбола</p>	29.09.20	
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	02.10.20	
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол</p>	03.10.20	
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком.</p>	06.10.20	
17	Остановка прыжком.	<p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий</p>	09.10.20	

18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	10.10.20	
19	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств.  Игра в мини-баскетбол.	13.10.20	
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол.	16.10.20	
21	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол.	17.10.20	
22	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.  <i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.</i>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол.	20.10.20	
23	Бросок снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание	23.10.20	

	<b>Зачет №1. «Легкая атлетика»</b>	<p>приемов :(<i>ведение — остановка — бросок</i>).</p> <p>Позиционное нападение через с крестный выход. Развитие координационных качеств.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p><b>Зачет №1. «Легкая атлетика»</b></p>		
24	Вырывание и выбивание мяча.	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p>	24.10.20	
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение — остановка — бросок</i>). Нападение быстрым прорывом.</p>	27.10.20	
26	Нападение быстрым прорывом.	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.</p>	30.10.20	
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.</p>	31.10.20	
<b>Плавание 5 часов</b>				
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль (теория).	<p>История возникновения плавания.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры</p>	10.11.20	

	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	древности и современности.		
29	Освоение техники плавания: кроль на груди (теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники движения рук.	13.11.20	
30	Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория: Основные этапы развития физической культуры в России (теория).  <i>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	Упражнения для изучения техника плавания кролем . Основные этапы развития физической культуры в России	14.11.20	
31	Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Старты. Повороты. Координационные упражнения на сухе.	17.11.20	
32	Кроль на груди и на спине. (Теория).	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде.	20.11.20	
<b>Гимнастика 16 часов</b>				
33	Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.  <i>Закаливание организма.</i> <i>Правила безопасности и гигиенические требования.</i>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ. Формирование представлений о режиме дня.	21.11.20	

34	<p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p><b><i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i></b></p> <p><b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i></b></p>	<p>ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>		24.11.20
35	Подтягивание в висе. Акробатика	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.</p>		27.11.20
36	Строевые упражнения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.</p>		28.11.20
37	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	<p>Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».</p>		01.12.20
38	Комбинация упражнений в	Перестроение из колонны по одному	04.12.20	

	висах.	в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		
39	Строевые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	05.12.20	
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика	Акробатическая комбинация. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	08.12.20	
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	11.12.20	
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	12.12.20	
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах.  Зачет №2.»Гимнастика»	Перестроения в шеренгах и колоннах. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей  Зачет №2.»Гимнастика»	15.12.20	
44	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	18.12.20	

		Развитие силовых способностей		
45	Акробатика. Кувырок вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	19.12.20	
46	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	22.12.20	
47	Физкультминутки и физкульт. паузы в течении учебных занятий,	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	25.12.20	
48	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	26.12.20	

#### Лыжная подготовка 15 часов

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. ОРУ Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. основные способы передвижения на лыжах.	12.01.21	
50	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	15.01.21	
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	16.01.21	
52	<b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-</b>	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	19.01.21	

	<i>оздоровительная деятельность.</i> <i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i>			
53	Одновременный бесшажный ход.	Отталкивание ноги в скользящем шаге. ОРУ.	22.01.21	
54	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.	23.01.21	
55	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	26.01.21	
56	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.  <i>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.</i>  <i>Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</i>	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе.	29.01.21	
57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	Приседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажным ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	30.01.21	
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. ОРУ. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	02.02.21	
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажным ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и	05.02.21	

		координации.		
60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажным ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации.	06.02.21	
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажным ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	09.02.21	
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	12.02.21	
63	Дистанция 2 и 3 км км на результат. ГТО	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	13.02.21	

### Волейбол 18 часов

64	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.  <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Техника безопасности при игре в волейбол. Самоконтроль	16.02.21	
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионерболу	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол и пионербол. Правила соревнований пионерболу	19.02.21	
66	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	20.02.21	

		Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
67	Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Правило соревнований по волейболу	23.02.21	
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	26.02.21	
69	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	27.02.21	
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	02.03.21	
71	Передача мяча сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	05.03.21	
72	Прием мяча снизу над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	06.03.21	
73	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	09.03.21	
74	Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	12.03.21	

		сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
75	Приём мяча снизу через сетку  <b>Зачет №3. «Лыжная подготовка»</b>	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.  <b>Зачет №3. «Лыжная подготовка»</b>	13.03.21	
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	16.03.21	
77	Эстафеты. Учебная игра.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	19.03.21	
78	Игра в мини-волейбол	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	20.03.21	
79	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед . Эстафеты с элементами волейбола	02.04.21	
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	03.04.21	
81.	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».	06.04.21	
<b>Бадминтон 5 часов</b>				
82	История возникновения бадминтона. ТБ	Инструктаж по технике безопасности. Обучение составлению индивидуальных комплексов лечебной ФК.	09.04.21	

83	<p>Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.</p> <p><b><i>Подготовка к занятиям физической культурой.</i></b></p> <p><b><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i></b></p>	<p>Специальные упражнения для освоения бадминтона. Упражнения по совершенствованию техники движения рук. ОРУ.</p>		10.04.21
84	Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	Физическая подготовка игрока. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Игра в бадминтон.		13.04.21
85	Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур.	Упражнения для изучения техники подач. Беседа на тему: Банные процедуры.  Игра через сетку.		16.04.21
86	Удары в бадминтоне. Игры с воланом	Специальные упражнения для совершенствования техники ударов. Игры с воланом		17.04.21
<b>Мини-футбол 9 часов</b>				
87	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения	История развития футбола и мини - футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол.		20.04.21
88	Удар по мячу. Физическая культура человека.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.		23.04.21
89	<p>Остановки мяча подошвой.</p> <p><b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i></b></p> <p><b><i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i></b></p>	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам		24.04.21

90	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	27.04.21	
91	Ведение мяча по прямой.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	30.04.21	
92	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	01.05.21	
93	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	04.05.21	
94	Остановка внутренней стороной стопы	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	07.05.21	
95	Удар после остановки. Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.	08.05.21	

#### Лёгкая атлетика 10 часов

96	Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка.  <b>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.</b>	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	11.05.21	
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м).  <b>Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы,</b>	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие ско-	14.05.21	

	<i>быстроты, координации движений.</i>	ростных способностей		
98	Бег с максимальной скоростью (30м).	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	15.05.21	
99	Бег на результат (30, 60 м).	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	18.05.21	
100	Прыжок в длину с разбега. ГТО  <b>Зачет №4. «Подвижные игры»</b>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Нормативы ГТО  <b>Зачет №4. «Подвижные игры»</b>	21.05.21	
101	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.	Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка	22.05.21	
102	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег. Сдача итоговых нормативов.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Эстафетный бег: Передача палки Развитие скоростно-силовых качеств.  Сдача итоговых нормативов.	25.05.21	
103	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	28.05.21	

