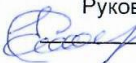


«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол №3 от 22.06.2018 г.  
Руководитель ШМО  
 /Е.С. Сухорукова /

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 /С.В. Старикова /  
 .  2018 года.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ №5 г.Ишима  
/С.Ф. Прокопенко/  
Приказ № 212-од от 03.08.2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 11-го А класса  
учителя без квалификационной категории  
Васильченко Евгении Олеговны  
2018-2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативно - правовой базы:

1. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №5 г. Ишима
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).
4. Учебного плана МАОУ СОШ №5 г. Ишима на 2018-2019 учебный год.
5. Положения о Рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин, курса внеурочной деятельности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Ишима».

Программа по физической культуре составлена на 68 часов.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## **Содержание учебного предмета, курса**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

**ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ;**

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Учебно – тематический план

| №<br>п/<br>п | Разделы, темы                       | Количество часов |          |
|--------------|-------------------------------------|------------------|----------|
|              |                                     | 10 класс         | 11 класс |
|              | Базовая часть                       | 68               | 68       |
| 1            | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |          |
| 2            | Легкая атлетика                     | 20               | 20       |
| 3            | Гимнастика                          | 14               | 14       |
| 4            | Лыжная подготовка                   | 16               | 16       |
| 5            | Спортивные игры                     | 14               | 14       |
| 6            | Плавание                            | 4                | 4        |
| 7            | Фитнес-аэробика                     | 34               | 34       |

### Календарно- тематическое планирование

| №<br>п/п | Наименовани<br>е раздела<br>программы | Тема урока                                                  | Тип урока                       | Элементы содержания                                                                                                                                                                            | Требования к<br>уровню<br>подготовленности<br>обучающихся                     | Вид контроля                                                                                                                                                                                                   | Дата проведения |      |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|          |                                       |                                                             |                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                | план            | факт |
| 1        | Легкая<br>атлетика<br>( 14 ч)         | Спринтерский<br>бег                                         | Вводный                         | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ               | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта        |                                                                                                                                                                                                                |                 |      |
| 2        |                                       |                                                             | Комплексны<br>й                 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега                | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта        |                                                                                                                                                                                                                |                 |      |
| 3        |                                       |                                                             | Учетный                         | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта        | Бег 100 метров.<br>Основная группа:<br>Мальчики:<br>«5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 .<br>Девочки: «5» – 16,0;<br>«4» – 16,5; «3» – 17.0<br>Подготовительная и специальная мед.группы:<br>без учета времени |                 |      |
| 4        |                                       | Бег в<br>равномерном и<br>переменном<br>темпе 15-20<br>мин. | Изучение<br>нового<br>материала | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                      | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности |                                                                                                                                                                                                                |                 |      |
| 5        |                                       | Прыжок                                                      | Изучение<br>нового              | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.                                                                                                                                   | <b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15                                          |                                                                                                                                                                                                                |                 |      |

|   |  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|---|--|-------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|   |  | в длину разбега               | материала   | Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.                                                                                                                                                        | беговых шагов                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 6 |  | Прыжок в длину разбега        | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.                                                              | <b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 7 |  | Метание гранаты 500-700 грамм | Комплексный | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбег.<br><b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов |                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 8 |  | Метание гранаты 500-700 грамм | Учетный     | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                                      | <b>Уметь</b> метать гранату на дальность и в цель из различных положений                             | Метание гранаты 500-700 грамм<br><b>Основная группа:</b><br>Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22<br>Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12<br>Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения |  |  |
| 9 |  | Бег по пересеченной местности | Комплексный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ.                                                                                                                                                               | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по                                        |                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

|    |                          |           |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                              |  |  |
|----|--------------------------|-----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|
|    |                          |           |                       | Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                                                                                                                                                                                                          | пересеченной местности                                                               |                                              |  |  |
| 10 |                          |           | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                                                                                                               | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности |                                              |  |  |
| 11 |                          |           | Совершенствования     | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                                                                                                                    | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности |                                              |  |  |
| 12 |                          |           | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                                                                                                               | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности |                                              |  |  |
| 13 |                          |           | Комплексный           | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                                                                                                               | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности |                                              |  |  |
| 14 |                          |           | Учетный               | Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут                                  | «5» – 10, 10;<br>«4» – 11,00;<br>«3» – 12,00 |  |  |
| 15 | Спортивные игры ( 8 ч. ) | Баскетбол | Комплексный           | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия                                   |                                              |  |  |
| 16 |                          |           | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча                                                                                                                                                                                      | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия                                   |                                              |  |  |

|    |  |  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                            |  |  |
|----|--|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
|    |  |  |                       | различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                 |                                                    |                                            |  |  |
| 17 |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей                                             | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия |                                            |  |  |
| 18 |  |  | Комбинированный       | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия |                                            |  |  |
| 19 |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия |                                            |  |  |
| 20 |  |  | Комплексный           | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с                                                                                                                                                        | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска |  |  |

|    |                     |                                              |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                             |  |  |
|----|---------------------|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
|    |                     |                                              |                       | сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                             |  |  |
| 21 |                     |                                              | Комплексный           | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия                                                                                 | Оценка техники выполнения броска в движении |  |  |
| 22 |                     |                                              | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия                                                                                 |                                             |  |  |
| 23 | Гимнастика ( 14 ч.) | Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики | Комплексный           | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей                                                                                                                        | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики |                                             |  |  |
| 24 |                     |                                              | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор.                                                                                                                                                                                                                         | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких                                                                                    |                                             |  |  |

|    |  |  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                                                     |  |  |
|----|--|--|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|
|    |  |  |                       | Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. <b>Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».</b>                                                     | разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики                                                 |                                                     |  |  |
| 25 |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей                                                                    | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики |                                                     |  |  |
| 26 |  |  | Комплексный           | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей                                                                    | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики |  |  |
| 27 |  |  | Комплексный           | Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации. <b>Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».</b> | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики                  |                                                     |  |  |
| 28 |  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации                                                                                                   | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов                           |                                                     |  |  |

|    |  |                                           |                       |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                |  |  |
|----|--|-------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |  |                                           |                       |                                                                                                                                                                                             | аэробики                                                                                                          |                                                                                                |  |  |
| 29 |  |                                           | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики |                                                                                                |  |  |
| 30 |  |                                           | Учетный               | Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики | Подтягивание: «5» – 13; «4» – 11, «3» – 7. Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики |  |  |
| 31 |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Комплексный           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей              | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок                                                  |                                                                                                |  |  |
| 32 |  |                                           | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей              | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок                                                  |                                                                                                |  |  |
| 33 |  |                                           | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей              | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок                                                  |                                                                                                |  |  |
| 34 |  |                                           | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях,                                                                                  | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный                                                         |                                                                                                |  |  |

|    |                            |                                 |                       |                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                                      |  |  |
|----|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                            |                                 |                       | наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей                                                                                                                                           | прыжок                                                           |                                                                      |  |  |
| 35 |                            |                                 | Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей                                      | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |                                                                      |  |  |
| 36 |                            |                                 | Учетный               | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей                                      | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка |  |  |
| 37 |                            | Попеременный двушажный ход      | Комплексный           | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км                                                                | Уметь: Передвигаться на лыжах                                    |                                                                      |  |  |
| 38 | Лыжная подготовка ( 16 ч.) | Одновременный двушажный         | Совершенствование ЗУН | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Уметь: Передвигаться на лыжах                                    |                                                                      |  |  |
| 39 |                            | Переход с одного хода на другой | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.                                                      | Уметь: Передвигаться на лыжах                                    |                                                                      |  |  |
| 40 |                            | Одновременный одношажный ход    | Учетный               | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.           | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техник одновременного одношажного хода                               |  |  |
| 41 |                            | Одновременный                   | Учетный               | Проведение комплекса ОРУ по                                                                                                                                                                                   | Уметь:                                                           | Одновременный                                                        |  |  |

|    |  |                                |                       |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                             |  |  |
|----|--|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|--|
|    |  | безшажный ход                  |                       | лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе                                    | Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке        | безшажный ход               |  |  |
| 42 |  | Преодоление контр уклонов      | Комплексный           | Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. <b>Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».</b> | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                             |  |  |
| 43 |  | Попеременный четырехшажный ход | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.                           | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                             |  |  |
| 44 |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.                                                | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                             |  |  |
| 45 |  | Попеременный четырехшажный ход | Учетный               | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием                                  | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техника торможения «плугом» |  |  |
| 46 |  | Преодоление контр уклонов      | Комплексный           | Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов                                                                                                   | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                             |  |  |

|    |  |                                                |                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                    |  |  |
|----|--|------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 47 |  | Попеременный четырехшажный ход                 | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.         | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                                    |  |  |
| 48 |  | Преодоление контр уклонов                      | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов                    | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                                    |  |  |
| 49 |  | Спуски и подъемы                               | Учетный               | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км. <b>Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».</b>                    | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Спуски                             |  |  |
| 50 |  | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе   | Комплексный           | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе                                                                                                           | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                                    |  |  |
| 51 |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе                           | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |                                    |  |  |
| 52 |  | Прохождение дистанции 5км.                     | учетный               | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 5км |  |  |

|    |                               |                                                       |                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                      |  |  |  |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 53 | Плавание<br>( 4 часа )        | Старты.<br>Повороты.<br>Нырание<br>ногами<br>иголовой | Изучение<br>нового<br>материала | Описание техники выполнения<br>плавательных упражнений.<br>Применение плавательных<br>упражнений для развития<br>соответствующих физических<br>способностей. Техника<br>безопасности при занятиях<br>плаванием. | Знать технику<br>безопасности<br>при занятиях<br>плаванием.                                          |  |  |  |
| 54 |                               |                                                       | Комплексны<br>й                 | Упражнения по<br>совершенствованию техники<br>движений рук. ног, туловища.<br>Координационные упражнения на<br>суше.                                                                                            | Уметь<br>применять<br>разученные<br>упражнения для<br>развития<br>координационны<br>х способностей.  |  |  |  |
| 55 |                               |                                                       | Комплексны<br>й                 | Упражнения по<br>совершенствованию техники<br>движений рук. ног, туловища.<br>Координационные упражнения на<br>суше.                                                                                            | Уметь<br>применять<br>разученные<br>упражнения для<br>развития<br>выносливости                       |  |  |  |
| 56 |                               |                                                       | Совершенст<br>ование<br>ЗУН     | Упражнения по<br>совершенствованию техники<br>плавания и развития<br>двигательных способностей.<br><b>Подготовка к Всероссийскому<br/>физкультурно-спортивному<br/>комплексу «Готов к труду и<br/>обороне».</b> | Уметь<br>осуществлять<br>самоконтроль за<br>физической<br>нагрузкой во<br>время занятий<br>плаванием |  |  |  |
| 57 | Спортивные<br>игры<br>( 6 ч.) | Волейбол                                              | Комплексный                     | Стойка и передвижение игрока.<br>Передача мяча двумя руками сверху в<br>парах, тройках. Прием мяча снизу двумя<br>руками. Нижняя прямая подача и прием<br>мяча. Позиционное нападение. Развитие                 | <b>Уметь</b> применять<br>в игре тактические<br>действия                                             |  |  |  |

|    |                 |  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                               |                                            |  |  |
|----|-----------------|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
|    |                 |  |                       | скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ                                                                                                                                                                                                                |                                                               |                                            |  |  |
| 58 |                 |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств                                              | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия            |                                            |  |  |
| 59 |                 |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств                                              | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия            | Оценка техники выполнения верхней передачи |  |  |
| 60 |                 |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия            | Оценка техники нападающего удара           |  |  |
| 61 |                 |  | Комплексный           | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                              | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия            |                                            |  |  |
| 62 |                 |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                              | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия            |                                            |  |  |
| 63 | Легкая атлетика |  | Комплексный           | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                                                                      | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по |                                            |  |  |

|    |         |                               |             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                |                                           |  |  |
|----|---------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|--|
|    | ( 6 ч.) | Бег по пересеченной местности |             | Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                                                                                                               | пересеченной местности                                                                                         |                                           |  |  |
| 64 |         |                               | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                         | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности                           |                                           |  |  |
| 65 |         |                               | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды                                         | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности                           |                                           |  |  |
| 66 |         |                               | Учетный     | Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости                                                                                                                                                | <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут                                                            | «5» –10, 10;<br>«4» –11,00;<br>«3» –12,00 |  |  |
| 67 |         | Спринтерский бег.             | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега |                                           |  |  |
| 68 |         | Метание                       | Учетный     | Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                            | <b>Уметь</b> метать гранату на дальность                                                                       | «5» – 26 м;<br>«4» – 20 м;<br>«3» – 16 м  |  |  |

### Средства контроля

| Контрольные упражнения                                         | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                                | «3»      | «4»   | «5»   | «3»     | «4»   | «5»   |
| Тесты:                                                         |          |       |       |         |       |       |
| 1.Бег 30 м (сек)                                               | 5,5      | 5,4   | 4,9   | 5,9     | 5,8   | 5,1   |
| 2.Прыжок в длину с места (см)                                  | 151      | 174   | 213   | 137     | 154   | 183   |
| 3.Метание набивного мяча (см)                                  | 430      | 530   | 695   | 385     | 445   | 545   |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек)                                        | 11,00    | 10,00 | 9,20  | 13,00   | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг)                                              | 29,0     | 35,0  | 47,0  | 24,0    | 28,0  | 34,0  |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек)                                    | 10,5     | 10,2  | 9,9   | 11,0    | 10,8  | 10,4  |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35       | 45    | 50    | 20      | 25    | 30    |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)         | 11       | 15    | 20    | 4       | 8     | 14    |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)                        | 6,0      | 9,0   | 11,0  | 11,0    | 14,0  | 18,0  |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)                 | 110      | 115   | 120   | 60      | 90    | 130   |
| Нормы:                                                         |          |       |       |         |       |       |
| 1.Бег 60 м (сек)                                               | 10,5     | 9,7   | 8,8   | 10,8    | 10,2  | 9,8   |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек)                                         | 11,40    | 10,40 | 10,00 | 13,50   | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см)                                | 310      | 370   | 410   | 260     | 310   | 330   |
| 4.Прыжок в высоту (см)                                         | 100      | 110   | 120   | 90      | 100   | 115   |
| 5.Метание мяча 150 г(м)                                        | 28       | 37    | 42    | 17      | 21    | 27    |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)             | 5        | 7     | 9     | -       | -     | -     |
| 7.Бег на лыжах 3 км.                                           | 19,00    | 19,00 | 17,30 | 21,30   | 20,00 | 19,30 |

### Описание учебно- методического и материально-технического обеспечения

| №<br>п/п | Наименование материально-методического обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-<br>во                                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b><br>1. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2010 год.<br>2.«Физическое воспитание учащихся 8-9 кл»/Лях В. И.<br>3.«Физическое воспитание учащихся 5-7 кл»/ Мейкосона Г. Б.<br>4.«Подвижные игры»/ Жуков М. Н.<br>5.«Гимнастика»/ Журавина М. Л.<br>6.«Теория и методика физической культуры»/ Матвеев Л. П.<br>7.«Настольная книга учителя физической культуры»/Кофман Л.Б.<br>8.«Физическая культура в школе»/ Янсон Ю. А.<br>9.«Физическая культура 5-7 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А.<br>10.«Физическая культура 8-9кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А.<br>11.«Физическая культура 10-11 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А. | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1            |
| 2.       | <b>Учебно-практическое оборудование</b><br>Стенка гимнастическая<br>Секундомер<br>Мяч волейбольный<br>Мяч баскетбольный<br>Мяч баскетбольный<br>Коврик туристический<br>Лыжи<br>Ботинки лыжные<br>Палки лыжные<br>Сетка волейбольная<br>Спальник туристический<br>Свисток<br>Стол теннисный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2<br>1<br>7<br>13<br>10<br>24<br>50<br>22<br>20<br>2<br>1<br>3<br>1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|    | Стойки и планки для прыжков в высоту<br>Спортивная форма<br>Скамья гимнастическая<br>Стенка гимнастическая<br>Канат для перетягивания<br>Обруч<br>Сетка теннисная<br>Бадминтон<br>Мат гимнастический<br>Карабин туристический<br>Мяч- попрыгун<br>Мяч футбольный<br>Веревка туристическая<br>Жумар туристический<br>Спусковое устройство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1<br>17<br>4<br>6<br>1<br>5<br>2<br>2<br>10<br>1<br>8<br>2<br>1<br>1<br>1 |
| 3. | <b>Мультимедийное оборудование</b><br>Прекционный экран<br>Компьютер<br>Мультимедийный проектор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1<br>1<br>1                                                               |
| 4. | <b>Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:</b><br><a href="http://method.novgorod.rcde.ru">http://method.novgorod.rcde.ru</a> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.<br><a href="http://www.fisio.ru/fisioinschool.html">http://www.fisio.ru/fisioinschool.html</a> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.<br><a href="http://www.abcsport.ru/">http://www.abcsport.ru/</a> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий<br>Тематический каталог по различным видам спорта.<br><a href="http://ipulsar.net">http://ipulsar.net</a> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.<br><a href="http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1">http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1</a> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. |                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> Российский образовательный портал.<br><a href="http://portfolio.1september.ru">http://portfolio.1september.ru</a> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.<br><a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> Газета в газете «Спорт в школе». |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|