****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**6 класс**

Общее количество часов – 102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель Шевчук А.В.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 6 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);

2. Программа М. Я. Виленский Физическая культура. 5-7 классы, М: Просвещение, 2015 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329:

Физическая культура. 6 класс: учебник / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2017

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию лич­ности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми фи­зической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и ук­репления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо­приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способно­стей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятель­ность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых ка­честв, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьни­ков, необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и на­выков для поддержания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, са­мостоятельных занятий.

**2. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Основы истории развития физической культуры в России;
* Особенности развития избранного вида спорта;
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* Психофункциональные особенности собственного организма;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать: Таблица 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 9,2 | | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз | 12  180  --- | | ---  165  18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км | 8 м 50 с | 10 м 20 | |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)  Бросок малого мяча в стандартную мишень(м) | 10,0  12,0 | | 14,0  10,0 |

1. **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы

человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании» от 29.12.12г №273- ФЗ «Об образовании в РФ»:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**4. Описание** **места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем курса «Физическая культура» 6 классах отводится 102 ч. Изучается «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты** **освоения учебного предмета, курса.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

-овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-овладение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

**В области познавательной культуры:**

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**6. Содержание учебного предмета:**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** **( в процессе уроков)**

**6 класс**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Спортивные игры.**

**6 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**6 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Лыжная подготовка**

**6 класс.** Прави­ла соревнований. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Легкая атлетика.**

**6 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Практическая часть**

**6 класс**

**Спортивные игры. 30 часов.**

**Баскетбол 16часов.**

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол 10 часов.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол 4 часа**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики 19 часов.**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Лыжная подготовка 20 часов.**

Техника попеременного и одновременного двухшажного ходов.

Техника одновременного бесшажного хода. Подъем «елочкой».

Переход с попеременного на одновременный ход. Подъем наискось.

Спуск в высокой стойке. Развитие выносливости. Торможение плугом. Подъем «лесенкой».

Торможение и повороты плугом.

**Легкая атлетика 33 часа.**

Техника спринтерско­го бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**7. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 1 ЧЕТВЕРТЬ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по факту | | **Дата по плану** | |
| **I** | **Легкая атлетика** | **15 часов** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. ТБ на уроках л/атлетики.  Терминология спринтерского бега  Высокий старт 15-30м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 2. | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. | 1 час |  |  |  |  |
| 3. | Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.Измерение результатов. | 1 час |  |  |  |  |
| 4. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 час |  |  |  |  |
| 5. | Оценивание бега 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | I час |  |  |  |  |
| 6. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 час |  |  |  |  |
| 7. | ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. | 1 час |  |  |  |  |
| 8. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 час |  |  |  |  |
| 9. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 час |  |  |  |  |
| 10. | Оценивание метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Перестрелка» | 1 час |  |  |  |  |
| 11. | Комбинированный бег 1000 м. ОРУ.  Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 час |  |  |  |  |
| 12. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | 1 час |  |  |  |  |
| 13. | Оценивание бега 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 час |  |  |  |  |
| 14. | ОРУ в движении. Круговая тренировка – развитие физических качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 15 | Развитие прыгучести ( прыжки на одной ноге, двух, выпрыгивание вверх из полного приседа). Подвижная игра. | 1час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол** | **4 часов** |  |  |  |  |
| 16. | Инструктаж по ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении. Правила игры в футбол. | 1 час |  |  |  |  |
| 17. | Ведение мяча, финты. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 18. | Удары по воротам. Комбинации игры.ОРУ в движении.Прыжки вверх из приседа: 8раз – мальчики, 5 раз – девочки. | 1 час |  |  |  |  |
| 19. | Варианты приема и передачи мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.ОРУ в движении. | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **5 часов** |  |  |  |  |
| 20. | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | 1 час |  |  |  |  |
| 21. | Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | 1 час |  |  |  |  |
| 22. | Комбинированный. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. | 1 час |  |  |  |  |
| 23. | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 24. | Совершенствование. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 2 ЧЕТВЕРТЬ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Общее  количество часов | Дата по  факту | | Дата по плану | |
| **I** | **Гимнастика** | **19 час** |  |  |  |  |
| 25  1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей,гибкости. | 1 час |  |  |  |  |
| 26  2 | Обучение стойке на лопатках, кувырки вперед назад.ОРУ. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на пресс. | 1 час |  |  |  |  |
| 27  3 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость.Акробатические комбинации– кувырок вперед, перекат назад в группировке. | 1 час |  |  |  |  |
| 28  4 | ОРУ. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 час |  |  |  |  |
| 32  5 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. «Мост» из положения стоя. Акробатическая связка. | 1 час |  |  |  |  |
| 33  6 | Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и правильной осанки.ОРУ комплекс с гимнастическими палками.Акробатические комбинации.Упражнения на пресс. | 1 час |  |  |  |  |
| 34  7 | Оценивание подтягивание: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.Эстафеты с элементами акробатики. | 1 час |  |  |  |  |
| 35  8 | Совершенствования акробатических комбинаций. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты.«Мост» из положения стоя. | 1 час |  |  |  |  |
| 36  9 | Оценивание два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя.ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 37  10 | Обучение опорным прыжкам: соскок прогнувшись. ОРУ с предметами.Ходьба по гимаст. скамейке с различными положениями рук и ног.  Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 38  11 | Совершенствования освоения опорных прыжков: вскок в упор присев соскок прогнувшись.ОРУ в движении. Упражнения на гимаст. скамейке. | 1 час |  |  |  |  |
| 39  12 | Совершенствования опорных прыжков. ОРУ на месте без предметов. Ходьба по гимаст. скамейке с различными положениями рук и ног. | 1 час |  |  |  |  |
| 40  13 | Оценивание опорных прыжков. ОРУ с предметами.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 41  14 | Обучение лазанью по канату. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 час |  |  |  |  |
| 42  15 | Совершенствования лазания по канату. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 43  16 | Обучение лазания по канату в 3 приема. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. | 1 час |  |  |  |  |
| 44  17 | Совершенствования лазанью по канату в 3 приема. Упражнения в висах и упорах.Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 45  18 | Оценивание лазанью по канату в 3 приема. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 час |  |  |  |  |
| 46  19 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя на результат. | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | **5 часов** |  |  |  |  |
| 47  20 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Передача и приём мяча после передвижения. Эстафеты. Игра по упрощенным правила.Правила игры в волейбол. |  |  |  |  |  |
| 48  21 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 1 час |  |  |  |  |
| 49  22 | Совершенствование. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 50  23 | Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. | 1 час |  |  |  |  |
| 51  24 | Нижняя верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра по упр правилам. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 3 ЧЕТВЕРТЬ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование чем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по  факту | | Дата по плану | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **20 часов** |  |  | |  |  |
| 49  1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного и одновременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции до 500м.попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. | 1 час |  |  | |  |  |
| 50  2 | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.Подъем наискось «полуелочкой». | 1 час |  |  | |  |  |
| 51  3 | Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. | 1 час |  |  | |  |  |
| 52  4 | Оценивание техники одновременного бесшажного хода. 1км со средней скоростью. | 1 час |  |  | |  |  |
| 53  5 | Подъем елочкой.Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2 км. | 1 час |  |  | |  |  |
| 54  6 | Подъем елочкой, спуск в средней стойке. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 час |  |  | |  |  |
| 55  7 | Техника попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 2км. | 1 час |  |  | |  |  |
| 56  8 | Развитие выносливости, техника попеременного двухшажного хода. | 1 час |  |  | |  |  |
| 57  9 | Переход с попеременного на одновременный ход. Подъем наискось.Развитие координации. | 1 час |  |  | |  |  |
| 58  10 | Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 59  11 | Прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Подъем «лесенкой». | I час |  |  | |  |  |
| 60  12 | Передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение плугом. | 1 час |  |  | |  |  |
| 61  13 | Переход с попеременного на одновременный ход. Подъем наискось. Развитие координации движений. | 1 час |  |  | |  |  |
| 62  14 | Прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Подъем «лесенкой». | 1 час |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| 63  15 | Закрепить технику спуска с горы в средней стойке, подъема елочкой. Торможение и повороты плугом. | 1 час |  |  | |  |  |
| 64  16 | Оценивание техники подъема елочкой. Совершенствовать торможение и повороты плугом. | 1 час |  |  | |  |  |
| 65  17 | Совершенствовать технику торможения и поворота плугом. Прохождение дистанции до 2 км (попеременный двухшажный ход). | 1 час |  |  | |  |  |
| 66  18 | Оценивание - торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до  1,5 км. | 1 час |  |  | |  |  |
| 67  19 | Оценивание 1 км (мальчики). Катание с горы.Развитие быстроты. | 1 час |  |  | |  |  |
| 68  20 | Оценивание - 1км (девочки). Катание с горы.Развитие быстроты. | 1 час |  |  | |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | **5 часов** |  |  | |  |  |
| 69  21 | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Техника верхнего приема мяча над собой, в парах, у стены. Подвижная Игра «Пионербол». | 1 час |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70  22 | Техника нижней прямой, боковой подачи мяча через сетку с 3 м. Верхний, нижний приемы мяча — встречная эстафета. | 1 час |  |  |  |  |
| 71  23 | Подача мяча через сетку. Прием мяча с подачи. «Пионербол» с волейбольной подачей. | 1 час |  |  |  |  |
| 72  24 | Совершенствуем технику подачи мяча через сетку с 5, 6м, прием мяча с подачи. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 73  25 | Круговая тренировка - закрепить пройденный материал. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **5 часов** |  |  |  |  |
| 74  26 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | 1 час |  |  |  |  |
| 75  27 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 76  28 | ОРУ с мячом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | I час |  |  |  |  |
| 77  29 | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 78  30 | ОРУ в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 4 ЧЕТВЕРТЬ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование чем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по  факту | | Дата по плану | | |
| **I** | **Спортивные игры. Баскетбол** | **6 часа** |  |  | |  |  |
| 79  (1) | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. | 1 час |  |  | |  |  |
| 80  (2) | ОРУ. Передача набивного мяча в парах. Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
| 81  (3) | ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  | |  |  |
| 82  (4) | ОРУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
| 83  (5) | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. | 1 час |  |  | |  |  |
| 84  (6) | ОРУ. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. | 1 час |  |  | |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **18 часов** |  |  | |  |  |
| 85  (7) | Повторный инструктаж по ТБ по л\а. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 час |  |  | |  |  |
| 86  (8) | ОРУ. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 87  (9) | ОРУ в движении. Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол.Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 88  (10) | ОРУ. Развитие физических качеств по круговой тренировке. | 1 чае |  |  | |  |  |
| 89  (11) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 минут по пересеченной местности. | 1 час |  |  | |  |  |
| 90  (12) | ОРУ на месте. Развитие общей выносливости, силы. Спортивные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 91  (13) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 92  (14) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Оценивание бега 2000 м. | 1 час |  |  | |  |  |
| 93  (15) | ОРУ. Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 час |  |  | |  |  |
| 94  (16) | Совершенствования.. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 час |  |  | |  |  |
| 95  (17) | ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 96  (18) | ОРУ в движении. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 97  (19) | ОРУ в движении. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 час |  |  | |  |  |
| 98  (20) | Оценивание бега 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 99  (21) | ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 100  (22) | ОРУ. Развитие силы и выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 час |  |  | |  |  |
| 101  (23) | ОРУ. Работа с набивными мячами развитие силы, выносливости. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 102  (24) | ОРУ. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |

**8.Учебно-методическое обеспечение**

1. Физическая культура. 6 класс: учебник / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2017
2. Программа М. Я. Виленский Физическая культура. 5-7 классы, М: Просвещение, 2015 г

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| * Мячи резиновые малые * Мячи набивные весом 1 кг * Мячи волейбольные * Мячи футбольные * Мячи баскетбольные * Палки гимнастические * Скакалки детские * Обруч пластиковый детский * Кегли * Лыжное оборудование | * Скамейка гимнастическая жесткая * Маты гимнастические * Стенка гимнастическая * Сетка волейбольная * Щит баскетбольный тренировочный * Рулетка измерительная * Козел гимнастический * Стойки и планка для высоты |