

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
протокол № 1
от «26» августа 2020 г.



О.А. Агишева

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по УВР



И. В. Яковлева
«26» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ
«Мастерград»



РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
протокол №1
от «27» августа 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре
основное общее образование
9 класс
на 2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010.г № № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» с методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником «Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 2-е изд., М.: Просвещение, 2006 для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Количество часов: 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели. Возможно проведение учебных занятий в дистанционном режиме. При проведении дистанционных занятий используются образовательные платформы РЭШ, Эпос, видеоматериалы с применением Zoom, Youtube, видеоуроки.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Урок делится на три стандартные части — вводную (7—10 мин), основную (20—25 мин) и заключительную (3—5 мин). Программа курса 102 урока (3 ч в неделю).

В примерную программу внесены изменения, связанные со спецификой деятельности школы

Разделы программы	I триместр			II триместр			III триместр		
Знания о физической культуре (История физ. культуры. Физическая культура и спорт в современ. обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май
	В процессе урока								
Физическое совершенствование									
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока								
Спортивно-оздоровительная деятельность									
	I триместр			II триместр			III триместр		

	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май
Легкая атлетика	12							3	12
Гимнастика с основами акробатики		6	9						
Лыжные гонки					9	9			
Спортивные игры									
баскетбол		6	3	7					
волейбол							12	6	
Подвижные игры с элементами спортивных игр				5				3	

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «физическая культура»

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Общая (базовая) физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Акробатика - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон

вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке с предметами и без предметов

Висы – Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.

Упражнение в равновесии – Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта Баскетбол: Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом,

тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

Развитие двигательных качеств

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно; бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в много скоки; много скоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя "руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег,

переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **по учебному предмету «Физическая культура» 9 класс**

№	Раздел, Тема урока	Количество часов
I триместр		
Легкая атлетика – 12 часов (1 Модуль)		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1
2.	СБУ. Низкий старт. Бег на 60м	1
3.	СБУ. Бег на 60м	1

4.	СБУ. Тестирование 60м	1
5.	СБУ. Бег на 200м	1
6.	СБУ. Тестирование 200м	1
7.	Передача эстафетной палочки на дистанции 200м	1
8.	Передача эстафетной палочки на дистанции 200м	
9.	СБУ. Бег на длинные дистанции. Ю-1000м, Д-500м	1
10.	СБУ. Тестирование Ю-1000м, Д-500м	1
11.	Тестирование «Прыжки на скакалке»	1
12.	Подвижные игры	1
Баскетбол – 6 часов (1 Модуль)		
13.	Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол	1
14.	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок от плеча	1
15.	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок от плеча	1
16.	Зачёт. «Ведение мяча с сопротивлением». Подвижные игры	1
17.	Передача и ловля мяча в движении различными способами со сменой места	1
18.	Передача и ловля мяча в движении различными способами со сменой места	1
Гимнастика - 15 часов (2 Модуль)		
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
20.	Строевые упражнения. ОРУ. Разучивание комбинации «Акробатика»	1
21.	ОРУ. Разучивание комбинации «Акробатика»	1
22.	Зачёт. Комбинация «Акробатика»	1
23.	ОРУ. Разучивание комбинации Ю- «Низкая перекладина», Д- «бревно»	1
24.	Зачёт. Ю- «Низкая перекладина», Д- «бревно»	1
25.	ОРУ. Разучивание комбинации Ю- «Параллельные брусья» Д- «Опорный прыжок»	1
26.	ОРУ. Разучивание комбинации Ю- «Параллельные брусья» Д- «Опорный прыжок»	1
27.	ОРУ. Разучивание комбинации Д- «Разновысокие брусья» Ю- «Опорный прыжок»	1
28.	ОРУ. Разучивание комбинации Д- «Разновысокие брусья» Ю- «Опорный прыжок»	1
29.	Зачёт. «Разновысокие и параллельные брусья»	1
30.	Зачёт. «Опорный прыжок»	1
31.	ОРУ. Тестирование на «гибкость». Подвижные игры	1
32.	ОРУ. Тестирование Ю- «Подтягивание», Д- «Отжимание»	1
33.	ОРУ. Тестирование. «Поднимание туловища за 30с»	1
II триместр		
Баскетбол и подвижные игры с элементами баскетбола – 15 (10 + 5) часов (3 Модуль)		
34.	Техника безопасности на спортивных играх. Баскетбол. Подвижные игры	
35.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением	
36.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением	

37.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением	
38.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением	
39.	Зачёт. «Штрафной бросок»	
40.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	
41.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	
42.	Нападение против зонной защиты (1х3х1)	
43.	Нападение против зонной защиты (1х3х1)	
44.	Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча)	
45.	Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча)	
46.	Учебная игра	
47.	Учебная игра	
48.	Учебная игра	
Лыжная подготовка		
49.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожениях и травмах	
50.	Одновременный одношажный ход	
51.	Одновременный одношажный ход	
52.	Зачёт. «Одновременный одношажный ход»	
53.	Попеременный четырехшажный ход	
54.	Попеременный четырехшажный ход	
55.	Зачёт. «Попеременный четырехшажный ход»	
56.	Коньковый ход	
57.	Коньковый ход	
58.	Зачёт. «Коньковый ход»	
59.	Прохождение дистанции до 2,5 км	
60.	Прохождение дистанции до 2,5 км	
61.	Прохождение дистанции до 4 км	
62.	Прохождение дистанции до 4 км	
63.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	
64.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	
65.	Подвижные игры	
66.	Подвижные игры	
III триместр		
Волейбол – 18 часов (5 Модуль)		
67.	Техника безопасности на спортивных играх. Стойки и передвижения игроков	
68.	Верхняя передача мяча в парах и тройках	
69.	Верхняя передача мяча в парах и тройках	
70.	Зачёт. Верхняя передача мяча в парах	
71.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
72.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
73.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
74.	Зачёт. Нижняя прямая подача	
75.	Зачёт. Нижний приём мяча	
76.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	
77.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	

78.	Верхняя передача мяча через сетку. Индивидуальное и групповое блокирование	
79.	Верхняя передача мяча через сетку. Индивидуальное и групповое блокирование	
80.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча	
81.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча	
82.	Развитие координационных способностей. Учебная игра	
83.	Развитие координационных способностей. Учебная игра	
84.	Развитие координационных способностей. Учебная игра	
Легкая атлетика – 15 часов (6 Модуль)		
85.	Техника безопасности на уроках Л\А. Прыжки в высоту с разбега	
86.	СБУ. Прыжки в высоту с разбега.	
87.	СБУ. Тестирование. Прыжки в высоту с разбега.	
88.	СБУ. Прыжки в длину с разбега	
89.	СБУ. Тестирование. Прыжки в длину с разбега	
90.	СБУ. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег на 60м	
91.	СБУ. Тестирование. Бег на 60м	
92.	СБУ. Бег на 200м с передачей эстафетной палочки	
93.	СБУ. Тестирование бега на 200м	
94.	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов	
95.	Бег на длинные дистанции Ю-2км, Д-1км	
96.	СБУ. Челночный бег 3x10	
97.	Подвижные игры с элементами эстафетного бега	
98.	Подвижные игры с элементами силовой направленностью	
99.	Подведение итогов. Подвижные игры	