

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Савватеево**

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Сычугова М.А

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от 30.08.2020 г. № 49  
директор МБОУ ООШ  
с. Савватеево  
\_\_\_\_\_/Емельянова И.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
6 класс  
на 2020 – 2021 учебный год**

Составитель: Ломаева Виктория Михайловна  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 классов разработана в соответствии с:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 14.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ, от 02.05.2015 № 122-ФЗ);

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009. г. № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 18 декабря 2012 г. № 1060);

3. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 105 часов, 3 часа в неделю.

Цели и задачи и задачи изучаемого предмета.

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

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

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.

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

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

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

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

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

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

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;

Метапредметные результаты

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.

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

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

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;

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

В области коммуникативной культуры:

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.

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

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

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.

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.

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 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 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.

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

## Содержание учебного предмета

Легкая атлетика.

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 (1х1 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.

Спортивные игры.

Баскетбол.

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.

Техника передвижений, остановок, поворотов истоек: 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.

Гимнастика

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, 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 Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

## Основные содержательные линии

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Кроссовая подготовка	24
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	105

Итого на содержательные линии 105 часов.  
Срок реализации рабочей программы: 1 год

Учебно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
Легкая атлетика (15ч)		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	1
2	Высокий старт до 15-30 м, круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	1
3-4	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции , бег с ускорением на результат 30 м . Эстафета.	2
5-6	Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50м. Финиширование. Старты из различных положений. Низкий старт	2
7-8	Отталкивание в сочетании с разбегом в прыжке в длину способом «согнув ноги» , прыжок с 7-9 шагов разбега приземления.	2
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	1
10-11	Метание малого мяча на дальность с шага , с места в горизонтальную, вертикальную цель (1х1) с 8-10м . ОРУ. Метание на заданное расстояние. Метание малого мяча на дальность с шага Прыжки в высоту с разбега	2
12	Метание малого с места в горизонтальную, вертикальную цель (1х1) с 8-10м Прыжки в высоту с разбега	1
13	Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно – силовых качеств. Равномерный бег(6 минут)	1
14	Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег)	1
15	Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег)	1
Кроссовая подготовка (12ч)		
16	Инструктаж по ТБ ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
17	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
18	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
19	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
20	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
21	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1

22	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
23	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
24	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
25	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
26	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
27	Зачетный урок. Равномерный 6- минутный бег.	1
Гимнастика (18ч)		
28	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
29	Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
30	Два кувырка слитно, стойка на, стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки).	1
31	Два кувырка слитно, стойка на, стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки).	1
32-33	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	2
34	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
35-36	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Эстафеты.	2
37-38	Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	2
39	Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1
40-41	Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
42	Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43-44	ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры.	2
45	ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры.	1

Баскетбол (18)		
46-47	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2
48-49	Стойка и передвижения игрока . Остановка на 2 шага. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2
50-51	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2
52	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
53-54	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2
55-56	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2
57-58	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2
59-60	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология.	2
61	Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
62	Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
63	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей	1
Волейбол (19ч)		
65-66	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
67-68	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	2
69-70	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	2

71-72	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	2
73-74	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 4 – 8 м.	2
75-77	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	3
78-79	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	2
80-81	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	2
82-83	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра	2
Кроссовая подготовка (12ч)		
84	Инструктаж по ТБ ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
85	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
86	ОРУ в парах. Равномерный бег 6мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
87	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
88	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
89	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
90	ОРУ в парах. Равномерный бег 8мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
91	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
92	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
93	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1



94	ОРУ в парах. Равномерный бег 10мин. Бег в чередовании с ходьбой (90 бег, 50 ходьба) русская лапта.	1
95	Зачетный урок. Равномерный 6- минутный бег.	1
Легкая атлетика (11ч)		
96-97	Инструктаж по ТБ Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	2
98-100	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения	3
101	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей Эстафеты.	1
102-103	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	2
104	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
105	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1