**ПЛАНИУРЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**8 класс**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа по физической культуре для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе**:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

***Метапредметные результаты***освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе***:***

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мениеорганизовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работатьиндивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

***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;
* умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* умение 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;
* умение 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, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***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, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***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;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Знания о физической культуре**

Обучающийся**научится***:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся***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**

Обучающийся**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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся***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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Обучающийся**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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся ***получит возможность научиться:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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 культуре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Раздел 1. «Что вам надо знать»**

Физическое развитие человека.

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

- психические процессы в обучении двигательным действиям.

- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

- личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

- предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

История возникновения и формирование физической культуры

- физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Раздел 2. «Базовые виды спорта школьной программы»**

**Легкая атлетика (30 часов)**

Беговые упражнения *(овладение техникой спринтерского бега).*

- низкий старт до 30м.

- бег с ускорением от 70 до 80м.

- скоростной бег до 70м.

- бег на результат 60м.

Беговые упражнения *(овладение техникой длительного бега).*

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

- бег на 1500м.

Овладение техникой прыжка в длину.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

- метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

- ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Развитие выносливости.

- кросс до 15 мин.

- бег с препятствиями и на местности, минутный бег.

- эстафеты.

- круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- всевозможные прыжки и многоскоки.

- метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.

- толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты.

- старты из различных исходных положений.

- бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре.

- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма.

- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

- правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.

- разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

- представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия

- упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

- правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями.

- измерение результатов.

- подача команд.

- демонстрация упражнений.

- помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Гимнастика (14 часов)**

Освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами.

- 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.

- простые связки.

- общеразвивающие упражнения в парах.

- мальчики: общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом (1-3 кг).

- девочки: общеразвивающие упражнения с обручами, большим мячом, палками.

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

- кувырок вперед и назад.

- длинный кувырок.

- стойка на голове и руках.

Девочки:

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

- кувырки вперед и назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- лазанье по гимнастической лестнице.

- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки со скакалкой.

- броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

- упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

- упражнения с предметами.

Знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

- страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

- упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические.

- правила самоконтроля.

- способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями.

- самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

- дозировка упражнений.

**Волейбол (18 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.

- правила техники безопасности.

Овладение техникой 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).

Освоение техники приема и передач мяча.

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.

- передачи мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

- совершенствование развития психомоторных (двигательных) способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

- упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночных бег с ведением и без ведения мча и др.

- упражнение на быстроту и точность реакций.

- прыжки в заданном ритме.

- игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

- эстафеты.

- круговая тренировка.

- подвижные игры с мячом.

- двусторонние игры.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.

- подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

- прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

-дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение техники игры.

- закрепление тактики свободного нападения.

- позиционное нападение и изменением позиций.

Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника приема и передачи.

- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

- правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи мяча, прием, удар).

- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре волейбол.

- правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по волейболу.

- помощь в судействе, комплектование команды.

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история лыжного спорта. Основные правила соревнований.

- одежда, обувь и лыжный инвентарь.

- правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов.

- одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

- коньковый ход.

- торможение и поворот «плугом».

- прохождение дистанции 4,5 км.

- игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания.

- правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

- значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

- техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

- оказание помои при обморожениях и травмах.

**Баскетбол (25 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- история баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.

- правила техники безопасности.

Овладение техникой 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, ускорения).

Освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

- ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники бросков мяча.

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.

- броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча.

- вырывание и выбывание мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

- комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

- нападение быстрым прорывом (3:2).

- взаимодействие двух 9трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по правилам мини-баскетбола.

- совершенствование психомоторных способностей.

Знания о спортивной игре.

- терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.

- тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

- правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

- правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

- игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре баскетбол.

- правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий по баскетболу.

- помощь в судействе, комплектование команды.

**Раздел 3. «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»**

Способы двигательной деятельности.

- основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

- гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

- сила: упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.

- быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

- выносливость: упражнения для развития выносливости.

- ловкость: упражнения для развития двигательной и локомоторной ловкости.