

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Кол- во час	Дата проведения урока		Материально- техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
			План	Факт		
<b>1 четверть</b>						
<b>1. Знания о физической культуре – 1 час</b>						
1	Зарождение Олимпийских игр древности. Инструктаж по ТБ.	1			Компьютер мультимедийный проектор, экран	<b>Личностные:</b> формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы <b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке <b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
<b>3. Физическое совершенствование – 14 часов</b>						
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 13 часов</b>						
<i>Легкая атлетика</i>		8				
	<b>Беговые упражнения</b>	<b>2</b>				
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1			Рулетка измерительная Лента финишная	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом

						<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
3	<p>Бег на результат 60м.  <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 60м.</b></p>	1			<p>Рулетка  измерительная  Лента  финишная  секундомер</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
<b>Метание малого мяча</b>		<b>1</b>				
4	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание на дальность.  <b>Подготовка к выполнению</b></p>	1			<p>Разные мячи,  скакалка  гимнастическая</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

	<b>видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: метание мяча весом 150 г.</b>					<p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
<b>Прыжковые упражнения</b>		<b>3</b>				
5	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1			<p>Маты гимнастические планка для прыжков, стойка для прыжков</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение технике	1			Маты гимнастические	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим</p>

	разбега				ие планка для прыжков, стойка для прыжков	физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: прыжок в длину с разбега (см.)</b>	1			Маты гимнастическ ие планка для прыжков, стойка для прыжков	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
<b>Овладение техникой длительного</b>		<b>2</b>				

бега					
8	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1			<p>Рулетка измерительная Лента финишная секундомер</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
9	Кросс до 15 минут. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 1,5 км.</b>	1			<p>Рулетка измерительная Лента финишная секундомер</p> <p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p>

						<b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
<b>Спортивные игры</b>		<b>6</b>				
<b>Футбол</b>		<b>6</b>				
10	История футбола. Стойка игрока	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
11	Перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорение.	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями</p>

						<p>при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
12	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
13	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения</p>

					<p>упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
14	Тактика свободного нападения	1		Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
15	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель	1		Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,</p>



						<p>давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
<b>1. Знания о физической культуре – 1 час</b>						
16	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	1			Компьютер мультимедийный проектор, экран	<p><b>Личностные:</b> формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке</p> <p><b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
<b>2 четверть</b>						
<b>3. Физическое совершенствование – 16 час</b>						
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 16 час</b>						
<b>Гимнастика с основами акробатики - 16 часов</b>						
17	История гимнастики. Техника безопасности и страховки во	1			Маты, стенка гимнастическ	<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим

	время занятий гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением				ие	<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
<b>Лазанье и перелезание - 3 часа</b>						
18	Лазанье по канату	1			Маты, стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическое	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
19	Техника лазания по гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице. Упражнения с	1			Маты, стенка, бревно, скамейка, лестница	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>

	набивными мячами				гимнастическое	<p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
20	Подтягивание.	1			Маты , стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическое	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
<b>Акробатические упражнения и комбинации– 5 часов</b>						
21	Кувырок вперёд и назад	1			Маты, стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическое	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p>

					<p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
22	Стойка на лопатках	1		<p>Маты, стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическое</p>	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
23	Мост из положения, лежа на спине. Упражнения с гимнастической скамейкой	1		<p>Маты, стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическое</p>	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических</p>

						упражнений <b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
24	Акробатический комплекс. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b>	1			Маты, стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическое	<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок <b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
25	Упражнения на гимнастической стенке.	1			Маты, стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическое	<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок <b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

						организующих упражнений.
<b>Опорные прыжки – 4 часа</b>						
26	Техника опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1			Маты, козел, гимнастическое	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
27	Прыжки с пружинистого мостика в глубину. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	1			Маты, козел, гимнастическое	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
28	Техника опорного прыжка	1			Маты, козел,	<b>Личностные:</b> Формирование навыка

	способом «ноги врозь».				гимнастическое	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
29	Упражнения с подскоками, с приседаниями, с поворотами, со скакалками.	1			Маты, козел, гимнастическое	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях - 2 часа</b>						
30	Висы, согнувшись и прогнувшись - мальчики; смешанные висы-девочки.	1			Перекладина гимнастическая	<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>

					нагрузок <b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
31	Подтягивание в висе – мальчики; подтягивание из виса лежа - девочки. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики, и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз).</b>	1		Перекладина гимнастическая	<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок <b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
<b>Знание о физической культуре – 1 ч</b>					
32	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	1		Перекладина гимнастическая	<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок <b>Регулятивные:</b> Формирование умения выполнять



						<p>задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
<b>3 четверть</b>						
<b>1. Знания о физической культуре – 1 час</b>						
33	История баскетбола. Инструктаж по ТБ.				Компьютер мультимедийный проектор, экран	<p><b>Личностные:</b> формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке</p> <p><b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
<b>3. Физическое совершенствование – 19 часов</b>						
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 19 часов</b>						
<b>Спортивные игры – 19 часов</b>						
<b>Баскетбол - 10 часов</b>						
34	Техника остановки двумя шагами и прыжком. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений .	1			Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

						<p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
35	Ловля и передача мяча руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1			Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
36	Ловля и передача мяча 2 руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления.	1			Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно</p>

						<p>выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
37	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1			Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
38	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов.	1			Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых</p>

					<p>видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
39	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
40	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0)	1		Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе, использовать их в игровой и соревновательной</p>

					<p>деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
41	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1		Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
42	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1		Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

					<p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
43	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1		Баскетбольные мячи, свисток	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
<b>Волейбол</b>		<b>9</b>			
44	Правила ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		Волейбольные мячи, сетка	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

						<p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
45	Техника передвижений: ходьба, бег, и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1			Волейбольные мячи, сетка	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений..</p>
46	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			Волейбольные мячи, сетка	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной</p>

						<p>полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
47	Передача мяча над собой и через сетку.	1			Волейбольные мячи, сетка	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
48	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1			Волейбольные мячи, сетка	<p><b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>



						соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Волейбольные мячи, сетка	<b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности <b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			Волейбольные мячи, сетка	<b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности <b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение

					специальной терминологией. <b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		Волейбольные мячи, сетка	<b>Личностные:</b> формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности <b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
52	Слагаемые здорового образа жизни	1		Компьютер мультимедийный проектор, экран	<b>Личностные:</b> формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы <b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке <b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы

4 четверть

**1. Знания о физической культуре – 1 час**

53	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1			Мультимедийный проектор, компьютер, экран	<b>Личностные:</b> формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы <b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке <b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы
----	----------------------------------------------------------------------------------	---	--	--	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3. Физическое совершенствование – 21 часа****3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 21 часа****Легкая атлетика – 17 часов****Беговые упражнения – 4 часов**

54	Высокий старт от 10 до 15 м	1			Лента финишная	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание
----	-----------------------------	---	--	--	----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
55	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1			<p>Рулетка измерительная</p> <p>Лента финишная</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
56	Скоростной бег до 40 м	1			<p>Рулетка измерительная</p> <p>Лента финишная</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>

						<p>инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
57	Бег на результат 60м. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 60м.	1			<p>Рулетка измерительная</p> <p>Лента финишная</p> <p>секундомер</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
<b>Метание – 2 часа</b>						
58	Метания теннисного мяча с расстояния 6-8 метров на дальность и на заданное	1			<p>Разные мячи, скакалка гимнастическая</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</p>

	расстояние. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: метание мяча весом 150 г.</b>				я	<p>физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
59	Метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и на заданное расстояние	1			Разные мячи, скакалка гимнастическая	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>

**Прыжковые упражнения – 4 часа**

60	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1			Маты гимнастическая планка для прыжков, стойка для прыжков	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
61	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1			Маты гимнастическая планка для прыжков, стойка для прыжков	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками</p>

						в парах и группах при разучивании упражнений <b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
62	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение технике разбега. <b>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: прыжок в длину с разбега.</b>	1			Маты гимнастические планка для прыжков, стойка для прыжков	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
63	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление.	1			Маты гимнастические планка для прыжков, стойка для прыжков	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять



						<p>задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
<b>Овладение техникой длительного бега – 3 часа</b>						
64	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1			<p>Рулетка измерительная</p> <p>Лента финишная секундомер</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
65	Бег на 1000 метров	1			<p>Рулетка измерительная</p> <p>Лента финишная</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать</p>

					секундомер	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
66	Кросс до 15 минут. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег 1,5 км (мин, с)	1			Рулетка измерительная Лента финишная секундомер	<b>Личностные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
<b>Спортивные игры – 2 часа</b>						
<b>Гандбол – 2 часа</b>						

67	Правила ТБ при игре в гандбол. Стойка игрока, овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
68	Овладение техникой бросков мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Освоение индивидуальной техникой защиты. Вырывание и выбивание мяча, блокировка броска.	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p><b>Познавательные:</b> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>

						<p>сдержанность, рассудительность. <b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------