РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

 Педагогическим советом приказом директора АНОО

 АНОО «Алексиевская гимназия» «Алексиевская гимназия»

 Протокол от от «30» июня 2025г №58/ОБР

 «30» июня 2025 г. №8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса Секция «Спортивные игры»**

для обучающихся 5-9 классов

на 2025-2026 учебный год

Учитель:

Манская Алена Викторовна

 Московская область,

 г. Щелково

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа** по внеурочной деятельности секция «Спортивные Игры» для 5-9 класса **разработана на основе**: учебной программы по физической культуре 5-9 класс АНОО «Алексиевская гимназия», Основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Алексиевская гимназия»; «Комплексной программы физического воспитания учащихся» В.И. Лях, А.А. Зданевича,в соответствии с ФГОС ООО.

Программа разработана к **учебнику**: «Физическая культура Вилянский М.Я., Лях В.И. 5, 6, 7, 8 ,9 класс, издательство «Просвещение», Москва 2016.

**Своеобразие программы.**

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Вариативная часть включает в себя третий час и программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе, так и отдельно один час в четверти.

В тематику программы включен **православный компонент.** В процессе уроков проводятся беседы на темы «В здоровом теле – здоровый дух», объясняется каким образом физическое развитие влияет на становление духовных качеств человека. «На Бога надейся, а сам не плошай», объяснять учащимся как важно беречь себя, свое здоровье и не подвергать свою жизнь опасности. Суметь при травмах оказать правильную доврачебную помощь и поддержать молитвой. Важно объяснить учащимся значение и роль физической культуры с точки зрения православия. Она помогает выработать волю, умение преодолевать себя.

В программе предусмотрены резервные уроки, они представлены как уроки «Повторения по теме». В зависимости от расписания и учебного графика на 2023/24 год резервные уроки могут проводиться или опускаться без ущерба выполнения программы в полном объеме. Целесообразно было все уроки повторения отнести в конечную часть программы, так как это удобно для планирования дат и наиболее рационально для организации уроков в конце года.

**Место предмета в учебном плане.**

В учебном плане гимназии из федерального компонента на изучение курса отводится **34** часов в 5 классе (1 раз в неделю).

В учебном плане гимназии из федерального компонента на изучение курса отводится **34** часов в 6 классе (1 раз в неделю)

В учебном плане гимназии из федерального компонента на изучение курса отводится **34** часов в 7 классе (1 раз в неделю)

В учебном плане гимназии из федерального компонента на изучение курса отводится **34** часов в 8 классе (1 раз в неделю)

В учебном плане гимназии из федерального компонента на изучение курса отводится **34** часов в 9 классе (1 раз в неделю)

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения**призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

В разделе **«Спортивные игры» в** 5 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

В разделе **«Спортивные игры» в** 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

В разделе **«Спортивные игры» в** 7 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

В разделе «**Спортивные игры» в** 8 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют  на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

В разделе «**Спортивные игры» в** 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

**Учебно-тематический план курса**

**5 класс**

| **Разделы и темы** | **Кол-во часов** | **Учет нормативов** |
| --- | --- | --- |
| 1. **Спортивные игры. Баскетбол**
 | **19** | **2** |
| 1. **Спортивные игры. Волейбол.**
 | **12** | **2** |
| 1. **Повторение.**
 | **3** |  |
| **ИТОГО** | **34** | **4** |

**6 класс**

| **Разделы и темы** | **Кол-во часов** | **Учет нормативов** |
| --- | --- | --- |
| **1.Спортивные игры. Баскетбол** | **19** | **2** |
| **2.Спортивные игры. Волейбол.** | **12** | **2** |
| **3.Повторение.** | **3** |  |
| **ИТОГО** | **34** | **4** |

**7 класс**

| **Разделы и темы** | **Кол-во часов** | **Учет нормативов** |
| --- | --- | --- |
| **1.Спортивные игры. Баскетбол** | **19** | **2** |
| **2.Спортивные игры. Волейбол.** | **12** | **2** |
| **3.Повторение.** | **3** |  |
| **ИТОГО** | **34** | **4** |

**8 класс**

| **Разделы и темы** | **Кол-во часов** | **Учет нормативов** |
| --- | --- | --- |
| 1. **Спортивные игры. Баскетбол.**
 | **15** | **2** |
| 1. **Спортивные игры. Волейбол.**
 | **17** | **2** |
| 1. **Повторение.**
 | **2** |  |
| **ИТОГО** | **34** | **4** |

**9 класс**

| **Разделы и темы** | **Кол-во часов** | **Учет нормативов** |
| --- | --- | --- |
| 1. **Спортивные игры. Баскетбол.**
 | **17** | **2** |
| 1. **Спортивные игры. Волейбол.**
 | **13** | **2** |
| 1. **Повторение.**
 | **4** |  |
| **ИТОГО** | **34** | **4** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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;

* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* 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;
* 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;
* 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;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* 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; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; • формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

* владеть способами спортивной деятельности**:** участвоватьв соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, на выносливость; участвовать в соревнованиях поодному извидов спорта;

владеть правилами поведения на занятияхфизическимиупражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила

безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

* 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;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области познавательной культуры:***

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих

результативность выполнения заданий;

* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседникувнимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждатьсодержание и результаты совместной деятельности, находитькомпромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотноизлагать, аргументировать и обосновывать собственную точкузрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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**

***Выпускник научится:***

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;
* ***Выпускник получит возможность научиться****:* рационально планировать режим дня и учебной недели;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

***Выпускник получит возможность научиться:***

* оказывать помощь в организации и проведении занятий;
* вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
* выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастике

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**Основная**

1.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

**Дополнительная**

1.Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2008. – 626 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
2. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info

**Литература для обучающихся**

1.Лях В.И Физическая культура;Учебное пособие для учащихся 8, 9 классов общеобразовательных учреждений. /В.И Лях, А.А Зданевич.- М;Просвещение,2013.

**Учебно-материальное обеспечение**

**«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Маты поролоновые. Скакалки детские отечественные. Обручи. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

**«Упражнения легкой атлетики»:** Граната 500-700гр. Эстафетные палочки. Теннисные мячи. Аптечка для оказания первой помощи.

 **«Спортивные игры»:**

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. **«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:**

Скакалки взрослые, коврики, маты поролоновые (2 х 1 х 0,1 м).