

Приложение к ООП ООО ПО ФК ГОС МАОУ ЛИЦЕЯ №44

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума содержания основных образовательных программ, в соответствии с ФК ГОС. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1. Цели и задачи

Цель данной программы предусматривает

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

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организмов;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программа составлена на основе нормативных правовых документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждённая Указом Президента РФ от 4.02.2010 № 271.

3.Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089 (с изменениями и дополнениями).

4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016-2017 учебный год».

5.Общеобразовательная программа основного общего образования МАОУ лицея № 44 г. Липецка.

6.Локальный акт «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ лицея №44, реализующего образовательные программы общего образования».

7. Учебный план МАОУ лицея №44 г. Липецка на 2016-2017 учебный год.

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Зданевич, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации и способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

- материал соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе занятий.
- учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.
- выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.
- запланированы зачетные требования, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности обучающихся.

Содержание программного материала уроков в планировании делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (Лыжная подготовка заменяется кроссовой, в связи с отсутствием необходимых условий (нет

лыжной базы) базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по кроссовой подготовке и фитнесу. Программный материал усложняется по разделам каждый за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическим материалом по предмету выделяется время в процессе уроков (т.е. урок проводится интегрировано).

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральному компоненту государственных образовательных стандартов и является логическим продолжением изучения физической культуры 5 – 7 классов.

В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся. В ходе изучения физической культуры применяются следующие технологии:

Здоровьесберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала.

Технологии объяснительно-иллюстративные.

Технология работа в парах сменного состава.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тестовая технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный контроль знаний, умений и навыков.

Применение компетентного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции:

-мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности;

- под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть обучающийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;

- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел.

Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

Согласно уставу лица и локальному акту образовательного учреждения основными видами контроля является *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (тестирования). Формами контроля может быть – зачет (устный и письменный), тестирование, практическая работа, теоретическая работа, реферат, др.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующий учебник:

Лях, В.И. Физическая культура. 8кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение , 2012.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз(физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готово к труду и обороне» (ГТО).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

- футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;
- волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

8 класс

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры (2 часа)	
1.Первичный инструктаж по ОТ. Олимпийские игры древности. 2.Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика (10 часов)	
3.Беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разбег. 4.Высокий старт. Бег 30м. 5.Бег 60м. Прыжковые упражнения. 6.Техника прыжка в длину с места. 7.Бег с ускорением. Прыжок в длину с места - учет. 8.Метание мяча с трех шагов разбега. 9.Метание мяча с места на дальность с разбега. 10.Бег на выносливость. 11. Бег на выносливость. Комплексное развитие двигательных качеств.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к тестам ГТО.
Баскетбол (мини-баскетбол) (10 часов)	
12.История и правила баскетбола. Основные приемы игры. 13.Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. 14. Ловля и передача мяча. Остановка двумя шагами.	Изучают историю и правила баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

<p>15. Ловля и передача мяча наместе и в движении.</p> <p>16. Ведение мяча на месте. Техника поворотов, отбор мяча.</p> <p>17. Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении в парах.</p> <p>18. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в кольцо с места.</p> <p>19. Бросок мяча в кольцо в движении с двух шагов. Учебная игра</p> <p>20. Техничко-тактические действия в баскетболе.</p> <p>21. Техничко-тактические действия в баскетболе.</p>	<p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Физическая культура как область знаний</p>	
<p>История и современное развитие физической культуры (2 часа)</p>	
<p>22. Современные Олимпийские игры.</p> <p>23. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</p>	
<p>24. История гимнастики. Организующие команды и приемы.</p> <p>25. Акробатические упражнения. Лазание по канату.</p> <p>26. Упражнения на гимнастических брусках.</p> <p>27. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.</p> <p>28. Подтягивание в висе. Акробатические упражнения.</p> <p>29. Опорный прыжок. Наклон вперед на результат.</p> <p>30. Акробатическая комбинация. Равновесие.</p> <p>31. Подтягивание в висе на результат.</p> <p>32. Учет акробатической комбинации.</p>	<p>Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой. Подготовка к тестам ГТО.</p>

33. Лазание по канату на технику.	
Физическая культура как область знаний	
Современное представление о физической культуре (2 часа)	
34. Физическое развитие человека. Спорт и спортивная подготовка. 35. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек, гармоничного физического развития человека. Раскрывают значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Лыжные гонки (4 часов)	
36. История лыжного спорта. 37. Основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. 38. Передвижения на лыжах разными способами. 39. Подъем, спуски, повороты и торможение на лыжах. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Изучают историю лыжного спорта. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (6 часов)	
40. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание. 41. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки разными способами. 42. Метание малого мяча по движущейся мишени. 43. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие физических качеств. 44. Упражнения на развитие специальных физических качеств. 45. Специальная физическая подготовка.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой. Подготовка к тестам ГТО.
Плавание (2 часа)	

46. Возникновение плавания. Техника вхождения в воду и передвижения по дну. 47. Подводящие упражнения в плавании.	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Физическая культура человека (1 час)	
48. Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают объективные и субъективные показатели самочувствия.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Волейбол (9 часов)	
49. История и правила игры в волейбол. 50. Основные приемы игры в волейбол. 51. Передача мяча сверху двумя руками. 52. Прием мяча снизу двумя руками. 53. Техничко-тактические действия игры в волейбол. 54. Нижняя прямая подача мяча. 55. Учет передачи мяча сверху над собой. 56. Техничко-тактические действия игры в волейбол. 57. Техничко-тактические действия игры в волейбол.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Легкая атлетика (9 часов)	
58. Правила соревнований по л/а. Прыжковые упражнения. 59. Прыжок в высоту способом перешагивание. 60. Беговые упражнения. Старт из различных положений. 61. Бег 30м. Техника метания мяча	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение

<p>62. Бег 60 м. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>63. Прыжок в длину с места. Метание мяча.</p> <p>64. Кроссовый бег. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>65. Бег на выносливость. Фортлек.</p> <p>66. Бег на выносливость 1000м. (м), 500м. (д).</p>	<p>беговых, прыжковых и метательных упражнений.</p> <p>Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к тестам ГТО.</p>
<p>Футбол (мини-футбол) (4 часа)</p>	
<p>67. История футбола. Основные правила игры в мини-футбол.</p> <p>68. Основные приемы игры в футбол.</p> <p>69. Основные приемы игры в футбол.</p> <p>70. Техничко-тактические действия в футболе.</p>	<p>Изучают историю футбола.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в футбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения физической культуры ученик должен: **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ЛИТЕРАТУРА

Пособия для учителя:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2013 г.);
- Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре.
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

Оборудование спортивное:

1. Канат для лазанья- 2
2. Маты гимнастические - 18
3. Обручи гимнастические - 10
4. Скакалки гимнастические- 10
5. Скамейки гимнастические-20
6. Стенки гимнастические школьные -6
7. Мячи для игры в баскетбол - 20
8. Мячи для игры в волейбол -12
9. Мячи для игры в - футбол -3
10. Сетка волейбольная -2
11. Щиты баскетбольные школьные-12
12. Секундомеры -3
13. Конус с отверстием - 8
14. Форма спортивная с логотипом - 12
15. Стол для настольного тенниса- 5
16. Набивные мячи - 15
17. Палки гимнастические- 22
18. Степ доски – 15
19. Фитбол -10