Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 6»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО решением педагогического совета МБОУ «ООШ №6»  протокол от 30.08.2018 г. № 12 |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУ «ООШ №6»  от 01.09. 2018 г. № 85 |

**рабочая программа**

по учебному предмету

**«ФИЗКУЛЬТУРА»**

для обучающихся 8 класса с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития  
(вариант 2)

составитель:

учитель физическая культуры

Мельникова Н.Э.

***1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Данная рабочая программа составлена на основе:

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «ООШ №6»;
* [СанПиН 2.4.2.3286-15](file:///C:\Users\Светлана\Desktop\АООП%20УО%202016.docx#P38) "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

- Устав МБОУ «ООШ №6»;

- Учебный план МБОУ «ООШ №6»;

- Локальные нормативные акты МБОУ «ООШ №6».

Физическая культура является составной частью образовательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, к производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

-развитие двигательных способностей в процессе обучения;

-укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

-раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

-формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

-поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

-формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

-воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре формирование основ физической культуры личности. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы. Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Таким образом, для успешной реализации задач физического воспитания с данной категорией учащихся, необходим дифференцированный и индивидуальный подход, с учетом особенностей нарушений интеллектуального и физического развития каждого учащегося. С этой целью создана предлагаемая программа.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

***«Физкультура»***

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса у­ча­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество. В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания: **Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и** безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой. ***Актуальность программы*** по физическому воспитанию для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью состоит в том, что физические упражнения и физическая культура, как и другая двигательная деятельность ребенка-олигофрена, рассматриваются не только в аспекте выполнения различных движений и упражнений для развития двигательных навыков, но и как коррекционно-компенсаторная и лечебно-оздоровительная форма воздействия на двигательную недостаточность, как форма реадаптации тех нарушений, которые имеются в двигательной функции у данной категории учащихся.

***Ожидаемые результаты программы:***

* увеличение двигательной активности учащихся специальных классов;
* снижение заболеваемости, общее укрепление здоровья;
* коррекция имеющихся нарушений двигательной деятельности;
* повышение уровня физической подготовленности;
* более полная реализация задач физвоспитания, с учетом особенностей данной категории учащихся;
* повышение мотивации к занятиям физической культурой;
* выработка навыка к самостоятельным занятиям оздоровительной физкультурой.

В программу включены следующие разделы:гимнастика, акробатика (элементы); легкая атлетика; подвижные игры в зале и на воздухе; спортивные игры (элементы); корригирующая гимнастика.

В зависимости от задач урока педагог может варьировать поэтапную структуру урока и время, отводимое для упражнений того или иного подраздела, также контролировать дозировку физической нагрузки и отдыха, имея в виду, что в конце урока должны быть проведены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. Весь материал изложен концентрически (с постепенным усложнением, повторением и наращиванием физической нагрузки).

Предполагаемые результаты уровня

подготовленности обучающихся по предмету «Физкультура».

**Учащиеся должны знать:**

правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;

- название гимнастических элементов;

- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- правила изучаемых игр.

**Учащиеся должны уметь:**

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, кругом.

**-** лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

- выполнять бег с преодолением небольших препят­ствий; специальные беговые упражнения;

- выполнять прыжки в длину с места;

- метать мяч в цель;

- играть в подвижные игры.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

**«Физкультура»**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана.

На изучение предмета «Физическая культура» отводится:

68часов, 2 часа в неделю.

**4. Содержание учебного предмета «Физкультура»**

**Содержание учебного материала «Физкультура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Количество часов** |  |
| Легкая атлетика | 17 |
| Гимнастика, акробатика | 10 |
| Подвижные и спортивные игры | 10 |
| Корригирующая гимнастика | 23 |
| Основы знаний | 4 |
| **Всего за год:** | **68** |

|  |
| --- |
|  |

**Гимнастика**

**Строевые упражнения.** Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!».

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

**Элементы акробатических упражнений.** Кувырок вперед, назад (строго индивидуально), перекаты, «мостик» с помощью учителя, стойка на лопатках (индивидуально). Полушпагат. Мост» из положения лежа на спине.

**Лазание.** Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков. Элементы лазания по канату в три приема(индивидуально).

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

**Лёгкая атлетика.**

**Ходьба и бег.** Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Ходьба на пятках, на наружной стороне стопы. Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Ускорения с высокого старта.бег 500 м Бег 30 м (2-3 повторения) Равномерный бег 800 м. Высокий старт. Бег 60 м (2-3 повторения). Низкий старт, стартовые ускорения 10-15 м. Челночный бег 3x10. Бег 1000 м. Эстафетный бег. Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». прыжок в высоту (ножницы) с 3-5 шагов, опорные прыжки

**Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.** Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу, от груди. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках. метанию малого мяча с разбега 5-6 шагов. Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 10-12 м. Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны Элементы игры в баскетбол. Обучение подвижной игре «Борьба за мяч» **Корригирующая гимнастика.**

**Дыхательные упражнения.** Упражнения для тренировки дыхательных мышц и укрепления диафрагмы: с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательные упражнения. Развитие выдоха. Игры: «Надуй шарик», «Сдуй снежинку» «Обними плечи», «Насос», «Наклон назад, обнимая плечи», «Выпад, обнимая плечи», «Насос – наклон назад, обнимая плечи».

**Упражнения на осанку.** Упражнения с удерживанием предмета на голове, ходьба с предметом на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить предмет с головы. Выполнение различных заданий с предметом на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.)

**Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.** Смешанные и полные висы на гимнастической стенке, перекладине, канате, Выполнение специального комплекса упражнений для растяжения мышц на ковриках в И.П. сидя, лежа на спине и животе, и др. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

**Развитие выносливости.** Ритмическая гимнастика, аэробика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. В зимнее время – ходьба и бег по снегу, с преодолением препятствий, , подвижные игры на воздухе. Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз.

**Развитие силы.** Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; отжимания от скамейки в упоре сзади. Упражнения с гантелями; приседы и полуприседы. Выполнение комплекса упражнений с медицинболами. Развитие статической силы в удержании различных поз, сопряженных с напряжением различных мышечных групп. Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног. Лазание по канату в три приема.

**Развитие координации движений.** Комплексы ритмической гимнастики, с обручами, гимнастическими палками, лентами, мячами, другими предметами и без. Выполнение упражнений с разноименными одновременными движениями рук и ног. Упражнения около гимнастической стенки. Начальные элементы классической и танцевальной аэробики: базовые шаги. Начальные элементы степ-аэробики. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Мяч с четырех сторон», «Снайперы», «Прыгуны и пятнашки» и др. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат.

**Профилактика плоскостопия.** Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захваченными пальцами ног. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения на массажерах для стоп рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

**Упражнения для расслабления мышц. Элементы самомассажа.** Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей. Выполнение упражнений с массажным мячом, массажным валиком и кольцами.

**Укрепление вестибулярного аппарата.** Упражнения в равновесии: ходьба выпадами; ходьба спиной вперед перекатом с носка на всю ступню; переменные шаги вперед. Ходьба приставными шагами вдвоем (втроем). Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад из стойки поперек на бревне, гимнастической скамье. То же, из стойки продольно. Упражнения в равновесии, стоя на медицинболе. удержание равновесие в И.П. сидя на снаряде, со сменой положения рук, отрывом одной ноги от пола, двух ног. Упражнения в равновесии на диске здоровья. Упражнения в равновесии на диске здоровья

**Подвижные игры.**

**Подвижные игры:** «Охотники и утки», «Два мяча через сетку», «Кто быстрее», «Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану». Элементы игры в пионербол и волейбол. Эстафеты с мячами и предметами. Игровые упражнения с баскетбольными мячами. Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча бегом правой, левой рукой. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение й

**Игры зимой:** «Снежком по мячу», «Крепость».

**5.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Краткое содержание темы** |
| **Основы знаний** | **2** | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Виды бега, ходьбы. Специальные беговые упражнения. Правила поведения учащихся на уроках гимнастики. ОРУ с гимнастическими палками.Профилактика плоскостопия. |
| **Легкая атлетика**   * Ходьба * Бег * Прыжки * Метание * *Общая физическая подготовка.* | **17** | Равномерный бег 500 м, в сочетании с ходьбой. ОРУ на развитие выносливости. Бег с ускорением. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м (2-3 повторения).  Высокий старт. Бег 60 м (2-3 повторения). Низкий старт, стартовые ускорения 10-15 м. Челночный бег 3x10. Бег 1000 м без учета времени. Бег 60 м с низкого старта с фиксированием результата. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя. Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 10-12 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов. Толкание набивного мяча 1 кг с места 1 рукой. Эстафетный бег. Обучение технике бега в круговой эстафете. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| Гимнастика | **10** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом». Обучение кувырку вперед из и.п. упор присев.Укрепление вестибулярного аппарата. Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали. Кувырок вперед из упора присев.Укрепление вестибулярного аппарата. Понятие интервал, ходьба «змейкой». Кувырок вперед с шагаУкрепление вестибулярного аппарата. Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали. Кувырок вперед из упора присев.Укрепление вестибулярного аппарата. ОРУ с набивным мячом. Обучение кувырку назад. Кувырок назад.Упражнения для расслабления мышц. Элементы самомассажа. «Мост» из положения лежа на спине. Обучение технике выполнения.Упражнения для расслабления мышц. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Обучение опорному прыжку через козла. Наскок в упор, стоя на коленях. Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног. Лазание по канату в три приема.Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).Профилактика плоскостопия. |
| **Всего** | **35** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Краткое содержание темы** |
| **Основы знаний** | **2** | Инструктаж по технике безопасности на уроке подвижных игр. Правильное дыхание при выполнении упражнений. |
| **Подвижные игры** | **10** | Элементы игры в баскетбол. Обучение подвижной игре «Борьба за мяч». Обучение передвижениям в защите. Остановка шагом. Ловля и передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча бегом правой, левой рукой. Эстафеты с элементами баскетбола. |
|  |  |  |
| **Корригирующая гимнастика** | **23** | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на массажерах для стоп. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат. Упражнения на «Диске здоровья». Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса. Упражнения для профилактики плоскостопия. Круговое движение в голеностопном суставе. Полуприседания и приседания на носках и скрестив ноги. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок». Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса: статическое напряжение мышц |
| **Всего** | **35** |  |

**6.Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности**

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает спортивный инвентарь:

Маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи металлические и пластмассовые, флажки, ленты, скакалки, гимнастические коврики, массажеры для ног и для туловища, гимнастические палки, гимнастический конь, гимнастический козел, бревно напольное гимнастическое(перевернутая скамейка), футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжные комплекты, клюшки, шайбы, щитки футбольные, сетка волейбольная, сетки для мини-футбола, футбольная форма, перчатки вратаря, сетки баскетбольных колец, канат, мячи набивные, мячи для метания, ракетки, сетки и мячи для настольного тенниса, теннисные столы, секундомер, свисток, табло перекидное, турники, стойки для прыжков в высоту, гранаты для метания, рулетка 5 м, кольца для метания, эстафетные палочки, мешочки с песком, гантели. Мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.

Технические средства: ноутбук.

**7.Список литературы, использованный для составления и осуществления программы**

Учебно-методический комплект:

1. Учебно-методическое пособие:

Г.П.Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего образования-М.: ТЦ Сфера, 2003.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011.

Детские подвижные игры В.И.Гриш. Новосибирск 1992г.

Печатные пособия:

Расскажите детям об олимпийских чемпионах (карточки для занятий),

Дидактический материал:

Летние виды спорта (познавательная информация).

Технические средства: ноутбук.