

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 15 протокол № 1
от 30 августа 2019 года
Председатель педсовета
И.М.Золотова
подпись директора ОУ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование (5 - 9 классы)

Количество часов 442 ч

Учитель Мурадян Армен Оникович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897, с изменениями), на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015г № 1/5), на основе авторской программы «Физическая культура, 5 - 9 классы», авторы В. И. Лях и другие, М.: Просвещение, 2016 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

5 класс

Личностные 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;
- 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;
- 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
- 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;
- 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;
- 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»; проплыть 50 м;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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;
- 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;
- 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;
- 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;

Предметные результаты:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

6 класс

Личностные результаты

- 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;

- 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:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 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;

Метапредметные результаты:

- 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;
- 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;
- 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 собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Предметные результаты:

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

7класс

Личностные результаты

- 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;
 - 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.
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- 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);

Метапредметные результаты:

- 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 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.
- 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:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

8класс

Личностные результаты

- 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- 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.
- 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
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); • владеть правилам и поведения на занятиях физическими упражнениями: 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 формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Предметные результаты:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

9 класс

Личностные результаты

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Метапредметные результаты:

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей,

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Таблица распределения количества часов по разделам и классам.

№ п/п	Разделы	Количество часов						
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам				
				5 кл.	6 кл.	7кл	8кл	9кл
1.	Физическая культура как область знаний		16	3	3	3	3	4
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		10	2	2	2	2	2
3	Физическое совершенствование		342	93	61	61	93	94
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность		8	2	1	1	2	2
3.5	Легкая атлетика		137	30	20	20	30	37
3.3	Гимнастика с основами акробатики		85	20	12	12	20	21
3.4	Спортивные игры		152	31	28	28	31	34
3.5	Волейбол игра по правилам		64	16	10	10	16	12
3.6	Баскетбол игра по правилам		62	15	10	10	15	12
3.7	Футбол игра по правилам		46	10	8	8	10	10
4	Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность		5	1	1	1	1	1
5	Упражнения общеразвивающей направленности		9	3	1	1	3	1
Итого:			442	102	68	68	102	102

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний (16 час)

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения; История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов Спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическое развитие человека; Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования;

Закаливание организма. Правило безопасности и гигиенические требования

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (10час)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт – пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнения (технических ошибок). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое Совершенствование (342 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 час)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Легкая атлетика (137 час)

Беговые упражнения

Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике. История лёгкой атлетики

Низкий старт до 30 м. От 70 до 80 м. До 70 м. Высокий старт от 10 до 15 м, 15 до 30 м, от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м, от 40 до 60 м. Скоростной бег до 40 м, до 50 м, до 60 м. Бег на результат 60 м

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин, 12 мин. Бег на 1500 м, 1200 м, 1000

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега, с 11—13 шагов разбега, с 9—11 шагов разбега
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.

Метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в коридор 8—10 м

В горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м, 10—12 м. С 4—5 бросковых шагов на дальность, Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места
Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

Развитие выносливости

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие силы

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг

Развитие быстроты

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координации движения

Варианты челночного бега. Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через препятствия.

Прыжки на точность приземления и в зоны.

Гимнастика с основами акробатики (85 час)

Организующие команды и приемы

Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

Акробатические упражнения и комбинации

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Ритмическая гимнастика

Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном темпе, 16 – в быстром.

Опорные прыжки

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы
Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа.

Прыжок ноги врозь козел в ширину, высота (100-110 см)

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд

Упражнения и комбинации на гимнастических перекладинах

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы

Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Мальчики: Вис между параллельными брусьями, раскачивая ногами в верх

Девочки: вис на брусьях и перебирание руками в перед

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Развитие координации движения

Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега.

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Спортивные игры (152 час)

Волейбол игра по правилам (64 час)

Правила техники безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивания мяча кулаком через сетку.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Технико- тактические действия и прием мяча.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам волейбола

Баскетбол игра по правилам (62 час) Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стой-

ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины— 3,60 м.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости

Вырывание и выбивание мяча из рук соперника

Минутное набивание мяча со сменой рук и положения

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Технико- тактические действия и прием мяча. Игра по правилам баскетбола

Футбол игра по правилам (46 час)

Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.

Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Рывок 5–7 м из различных стартовых положений

Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед

Технико- тактические действия и прием мяча. Игра по правилам футбола

Прикладно-ориентированная подготовка (5 час)

Прикладно-ориентированная упражнения

Прикладно физическая подготовка (ходьба, беги и прыжки)

Проекты.

Упражнения общеразвивающей направленности (9 час)

Мальчики: работа с набивным и большим мячом

Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками

В связи с климатическими условиями, в нашем регионе легкая атлетика изучается в 1 четверти и в 4 четверти.

Учитывая, что Краснодарский край относится к бесснежному району, то тема «Лыжные гонки» заменена углубленным изучением содержания темы «Легкая атлетика» на открытом воздухе.

Тема «Плавание» не изучается так как нет соответствующей материально-технической базы.

Направления проектной деятельности обучающихся с указанием, на что направлены проекты.

5 класс Проект: «История зарождения олимпийских игр», индивидуальный, направлен на формировании знаний о перовых олимпийских играх, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

6 класс Проект: «История зарождения футбола», индивидуальный, направлен на формировании знаний о происхождении футбола, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

7 класс Проект: «История зарождения волейбола», индивидуальный, направлен на формировании знаний о происхождении волейбола, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

8 класс Проект: «История зарождения баскетбола», индивидуальный, направлен на формировании знаний о происхождении баскетбола, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

9 класс Проект: «Выдающиеся достижения советских спортсменов», индивидуальный, направлен на формировании знаний о советских спортсменах, на умении собирать информацию, на развитие способностей.

Порядок изучения разделов и тем предмета «Физическая культура»:

1. Физическая культура как область знаний,
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности,
3. Легкая атлетика,
4. Гимнастика с элементами акробатики,
5. Волейбол,
6. Баскетбол,
7. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность,
8. Упражнения общеразвивающей направленности,
9. Футбол
10. Легкая атлетика.

4. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на универсальных учебных действиях)
Физическая культура как область знаний	16	
5 класс	3	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1	
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1	
Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «ГТО», физическое	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

развитие человека		
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Режим дня и его основное содержание и правила планирование.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
6 класс	3	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1	
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России(СССР), Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1	
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Еженедельно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Еженедельно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Закаливание организма. Правило безопасности и гигиенические требования	1	Разучивают и выполняют методы закаливания для самостоятельных занятий в домашних условиях, гигиенические требования
7 класс	3	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1	
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, Физическая культура в современном обществе	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
<i>Современное</i>	1	

<i>представление о физической культуре (основные понятия)</i>		
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Описывают и самостоятельно выполняют развитие физических качеств, ГТО.
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Разучивают и выполняют методы коррекции осанки для самостоятельных занятий в домашних условиях, гигиенические требования
8 класс	3	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1	
Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1	Практикуют здоровый образ жизни и ориентирование в походе Исследуют природу, технику поведения в лесу
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1	
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Развивают оздоровительные упражнения, и готовиться к сдаче нормативов ГТО
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1	Исследуют и наблюдают за физической подготовленностью и развитием

9 класс	4	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1	
Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1	Практикуют здоровый образ жизни и ориентирование в походе Исследуют природу, технику поведения в лесу
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	2	
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.	1	Развивают оздоровительные упражнения. Изучают виды допингов
Профессионально-прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Исследуют профессионально-прикладную физическую подготовку Тестирование по сдаче норм ГТО
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1	Изучают и практикуют оказания первой помощи при травмах Изучают и практикуют оказания первой помощи при травмах
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	10	
5 класс	2	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1	

Подготовка к занятиям физической культурой	1	Изучают виды и строения урока. Методы проведения занятия
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1	
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	1	Измеряют резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
6 класс	2	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1	
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических упражнений)	1	Изучения техники движения, и выявления и устранения ошибок в технике выполнения технических упражнений
7 класс	2	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1	
Планирование занятий физической подготовкой	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1	
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.	1	Исследуют и оценивают эффективность физической деятельности
8 класс	2	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1	
Проведение	1	Выбор упражнений и составление

самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		индивидуальных комплексов
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1	
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Исследуют и оценивают состояния организма
9 класс	2	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1	
Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Исследуют и оценивают состояния организма
Физическое совершенствование	346	
<i>Физкультурно - оздоровительная деятельность</i>	8	
5 класс	2	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	2	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств
6 класс	1	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств
7 класс	1	

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств
8 класс	2	
Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	2	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств
9 класс	2	
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств
Комплекс упражнений оздоровительных форм занятий физической культурой	1	Изучают комплекс оздоровительных форм занятий для повышения функциональных возможностей организма и качеств
Легкая атлетика	137	
5 класс	30	
<i>Беговые упражнения</i>	<i>11</i>	
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Высокий старт от 10 до 15 м	2	
Бег с ускорением от 30 до 40 м	2	
Бег на результат 60 м.	2	
Бег на 1000 м.	2	
Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	2	
<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>4</i>	

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	2	
<i>Метание малого мяча</i>	6	
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность	1	
Метание теннисного мяча в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель	2	
Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность	2	
<i>Развитие выносливости</i>	2	
Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Минутный бег Эстафеты, круговая тренировка	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
<i>Развитие силы</i>	2	
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<i>Развитие быстроты</i>	2	
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<i>Развитие координации движения</i>	3	
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

местности		
Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	
6 класс	20	
<i>Беговые упражнения</i>	6	
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетике. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетике, описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке, Выявляют и устраняют характерные ошибки
Высокий старт от 15 до 30 м	1	
Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
Бег на результат 60 м.	1	
Бег на 1200 м.	1	
Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	
<i>Прыжковые упражнения</i>	2	
Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	
<i>Метание малого мяча</i>	4	
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность	1	
Метание теннисного мяча в коридор 8-10 м, в горизонтальную и вертикальную цель	1	
Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность	1	
<i>Развитие выносливости</i>	2	
Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Минутный бег Эстафеты, круговая тренировка	1	
<i>Развитие силы</i>	2	
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

дальность разных снарядов из разных исходных положений		
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1	
<i>Развитие быстроты</i>	2	
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	
<i>Развитие координации движения</i>	2	
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	
7 класс	20	
<i>Беговые упражнения</i>	6	
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетикой, описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке, Выявляют и устраняют характерные ошибки
Высокий старт от 30 до 40 м	1	
Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	
Скоростной бег до 60 м	1	
Бег на 1500 м.	1	
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1	
<i>Прыжковые упражнения</i>	2	
Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	
<i>Метание малого мяча</i>	4	
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в

Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м	1	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и на заданное расстояние	1	развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	1	
<i>Развитие выносливости</i>	2	
Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Минутный бег Эстафеты, круговая тренировка	1	
<i>Развитие силы</i>	2	
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1	
<i>Развитие быстроты</i>	2	
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	
<i>Развитие координации движения</i>	2	
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Прыжки через	1	

препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.		
8 класс	30	
<i>Беговые упражнения</i>	<i>11</i>	
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Низкий старт до 30 м	2	
Бег От 70 до 80 м	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Бег 70 м	2	
Бег на 1500 м.	2	Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетикой, описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке, Выявляют и устраняют характерные ошибки
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	2	
<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>4</i>	
Прыжки в длину с 13-11 шагов разбега	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	2	
<i>Метание малого мяча</i>	<i>5</i>	
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м	1	
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и на заданное расстояние	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	1	
<i>Развитие выносливости</i>	<i>2</i>	
Кросс до 15 мин Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Минутный бег Эстафеты, круговая	1	

тренировка		
<i>Развитие силы</i>	2	
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1	
<i>Развитие быстроты</i>	4	
Эстафеты, старты из различных исходных положений	2	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	2	
<i>Развитие координации движения</i>	2	
Варианты челночного бега Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий и на местности	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Прыжки через препятствия. Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	
9 класс	37	
<i>Беговые упражнения</i>	6	
Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. История лёгкой атлетики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Низкий старт до 30 м	1	
Бег От 70 до 80 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Бег 70 м	1	
Бег на 1500 м.	1	Соблюдения ТБ при занятиях легкой атлетикой, Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её на уроке, Выявляют и устраняют характерные ошибки
Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин	1	
<i>Прыжковые упражнения</i>	4	
Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный
Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Эстафеты	1	

		режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Изучают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её на уроке,
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Эстафеты	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
<i>Метание малого мяча</i>	9	
Метание теннисного мяча с места на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
В горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.	1	Изучают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её на уроках, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
В вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на заданное расстояние	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места	1	
Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	1	
<i>Развитие выносливости</i>	4	
Кросс до 15 мин	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Бег с препятствиями и на местности	1	
Минутный бег	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Эстафеты, круговая тренировка	1	

<i>Развитие силы</i>	4	
Прыжки и многоскоки, метания в цель из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Метания в цель и на дальность разных снарядов	1	
Метания в цель из разных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1	
<i>Развитие быстроты</i>	3	
Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Бег с максимальной скоростью	1	
Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	
<i>Развитие координации движения</i>	7	
Варианты челночного бега	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Бег с изменением направления.	1	
Бег с преодолением препятствий	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Бег с преодолением препятствий и на местности	1	
Прыжки через препятствия.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Прыжки на точность приземления и в зоны.	1	
Гимнастика с основами акробатики	85	
5 класс	20	
<i>Организующие команды и приемы</i>	6	
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Перестроение из колонны по одному в колонну по	2	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

четыре		
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	2	
Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении	2	
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	2	
Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Опорные прыжки</i>	2	
Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	2	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Развитие гибкости</i>	4	
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке	2	Используют данные упражнения для развития гибкости
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2	Используют данные упражнения для развития гибкости
<i>Развитие координации движения</i>	4	
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
6 класс	12	
<i>Организующие команды и приемы</i>	3	
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и слиянием	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении	1	
Размыкание и смыкание на месте Строевой шаг	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1	
Два кувырка вперёд слитно «Мост» из положения стоя с помощью	1	Изучают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Опорные прыжки</i>	1	
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	1	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

<i>Развитие гибкости</i>	2	
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	
<i>Развитие координации движения</i>	4	
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега Выполнение упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке Выполнение акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
7 класс	12	
<i>Организующие команды и приемы</i>	3	
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Выполнение команд «Пол-оборота налево!»,	1	
Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!»	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1	
Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

<i>Опорные прыжки</i>	1	
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	1	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Развитие гибкости</i>	2	
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	
<i>Развитие координации движения</i>	4	
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега
Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	1	Выполнение акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
8 класс	20	
<i>Организующие команды и</i>	6	

<i>приемы</i>		
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	2	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Выполнение команд «Пол-оборота налево!», Выполнение команд	2	
Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге		
Выполнение команд перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	2	
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	2	
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	2	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Опорные прыжки</i>	2	
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°	2	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	2	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Развитие гибкости</i>	4	
Упражнения с партнёром,	2	Используют данные упражнения для развития

акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами		гибкости
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения
<i>Развитие координации движения</i>	4	
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега
Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	1	Выполнение акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
9 класс	21	
<i>Организующие команды и приемы</i>	5	
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Выполнение команд Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1	
Выполнение команд Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1	Соблюдение правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Организующие команды и приемы
Выполнение команд перестроения из колонны по одному в колонны по два	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

Выполнение команд перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	Организующие команды и приемы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1	
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Ритмическая гимнастика</i>	1	
Подъемы на полу пальцы. Повторить 16 раз в медленном темпе, 16 – в быстром	1	Отрабатывают гимнастические упражнения
<i>Опорные прыжки</i>	1	
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°	1	Изучают технику опорных прыжков и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне</i>	1	
Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1	Изучают технику на гимнастических бревне и выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических перекладине</i>	2	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанный висы	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из вися лёжа	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</i>	1	
Мальчики: Вис между	1	Изучают технику на гимнастических брусьях и

параллельными брусьями, раскачивая ногами в верх Девочки: вис на брусьях и перебирание руками в перед		выполняют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Развитие гибкости</i>	3	
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для тазобедренных, коленных суставов и позвоночника Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке Упражнения с предметами	1	
<i>Развитие координации движения</i>	6	
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Выполнение общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами ходьбы, бега Выполнение упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке Выполнение акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
Общеразвивающие упражнения с предметами и различными способами бега	1	
Упражнения на гимнастическом бревне	1	
Упражнения на гимнастической стенке	1	
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика	1	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
Спортивные игры	152	
Волейбол. Игра по правилам	64	
5 класс	16	
Правило техники безопасности при игре в	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы

волейбол. Стойка игрока		организации игры в волейбол
Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Отбивание мяча кулаком через сетку	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия и прием мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	2	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	2	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Игра по правилам	2	Соревнуются между собой по правилам волейбола
6 класс	10	
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Передачи мяча над собой, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия и	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

прием мяча		процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Игра по правилам	2	Соревнуются между собой по правилам волейбола
7 класс	10	
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Передачи мяча над собой, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия и прием мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Комбинации из освоенных	1	

элементов техники перемещений и владения мячом.		
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Игра по правилам	2	Соревнуются между собой по правилам волейбола
8 класс	16	
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Передачи мяча над собой, через сетку	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Технотактические действия и прием мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	2	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Игра по правилам	2	Соревнуются между собой по правилам волейбола

9 класс	12	
Правило техники безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол	1	Соблюдая правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучают правила и основы организации игры в волейбол
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Передачи мяча над собой, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Технотактические действия и прием мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Урок соревнование	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Игра по правилам	2	Соревнуются между собой по правилам волейбола

Баскетбол игра по правилам	62	
5 класс	15	
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Технико-тактические действия и приемы мяча	2	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча
Игра по правилам баскетбола	2	Соревнуют по правилам баскетбола
6 класс	10	
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

прямой		ошибки
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Технико-тактические действия и приемы мяча	1	Изучают технико-тактические действия и приемы мяча
Игра по правилам баскетбола	1	Соревнуют по правилам баскетбола
7 класс	10	
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий
Ведение мяча в движении	1	Определяют степень утомления организма во

по прямой, с изменением направления движения и скорости		время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Технико-тактические действия и приемы мяча	1	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча
Игра по правилам баскетбола	1	Соревнуют по правилам баскетбола
8 класс	15	
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Минутное набивание мяча со сменой рук и положения	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

		ошибки
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Технико-тактические действия и приемы мяча	2	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча
Игра по правилам баскетбола	2	Соревнуют по правилам баскетбола
9 класс	12	
Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Броски одной и двумя руками с места на максимальном расстоянии до корзины — 3,60 м.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий
Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития быстроты
Вырывание и выбивание мяча из рук соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Минутное набивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых

со сменой рук и положения		приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Технико-тактические действия и приемы мяча	1	Изучают Технико-тактические действия и приемы мяча
Игра по правилам баскетбола	1	Соревнуют по правилам баскетбола
Футбол Игра по правилам	46	
5 класс	10	
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Игра по правилам футбола	2	Соревнуются по основным правилам футбола
6 класс	8	
Правила техники	1	Изучают историю футбола и запоминают имена

безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол		выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперёд	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Игра по правилам футбола	1	Соревнуются по основным правилам футбола
7 класс	8	
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Ведение мяча по прямой без сопротивления	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

защитника ведущей и не ведущей ногой		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Игра по правилам футбола	1	Соревнуются по основным правилам футбола
8 класс	10	
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	2	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Игра по правилам футбола	2	Соревнуются по основным правилам футбола

9 класс	10	
Правила техники безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила ТБ, чтобы избежать травм при занятиях
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд Ускорения, старты из различных положений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
Рывок 5–7 м из различных стартовых положений	1	Применяют разученные упражнения для развития быстроты
Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Игра по правилам футбола	2	Соревнуются по основным правилам футбола
Прикладно-ориентированная подготовка	5	
5 класс	1	
Прикладная физическая подготовка (ходьба, беги и прыжки) Проект: История зарождения олимпийских игр	1	Выполняют самостоятельно проектную работу

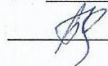
6 класс	1	
Прикладно-физическая подготовка. Проект: История зарождения футбола	1	Выполняют самостоятельно проектную работу
7 класс	1	
Прикладно-физическая подготовка. Проект: История зарождения волейбола	1	Выполняют самостоятельно проектную работу
8 класс	1	
Прикладно-физическая подготовка. Проект: История зарождения баскетбола	1	Выполняют самостоятельно проектную работу
9 класс	1	
Прикладно-ориентированная упражнения. Проект: Выдающиеся достижения советских спортсменов	1	Выполняют самостоятельно проектную работу
Упражнения общеразвивающей направленности	9	
5 класс	3	
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	3	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности
6 класс	1	
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	1	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности
7 класс	1	
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	1	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности
8 класс	3	

Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	3	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности
9 класс	1	
Мальчики: работа с набивным и большим мячом Девочки: работа с обручами, большим мячом, палками	1	Применяют разученные упражнения общеразвивающей направленности

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей гуманитарного цикла МБОУ-СОШ №15

от 27 августа 2019 года №1

 Давыдова Т.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 Сазонова О.А.

29 августа 2019 года

