

общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Базовый программный основной общий образовательный по физической культуре для обучающихся составлен с учетом следующих нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года № 1897;
- примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 6-9 классы. М.: Просвещение, 2012;
- требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ « о физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, программа в своем предметном содержании направлена:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать значение формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигнутого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. Б А А А Е А, А Д Е А Е ЕБ Г ЕД Е А, А

программу рассчитан на 102 часа из расчета 3 часа в неделю. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операционный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Особенности видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

физическая культура (основные понятия). физическое развитие человека. физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. физическая подготовка. техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. спортивная подготовка. здоровье и здоровый образ жизни. профессионально-прикладная физическая подготовка.

физическая культура человека. режим дня, его содержание и организация планирования. коллективное оздоровление. безопасность и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. проведение базовых процедур. Доверчивая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Задание « **пособы двигательной (физкультурной) деятельности**» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Это задание соотносится с заданием « **знания о физической культуре**» и включает темы « **организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**» и « **оценка эффективности занятий физической культурой**».

организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. организация досуга средствами физической культуры.

оценка эффективности занятий физической культурой. мониторинг и самоконтроль. оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов оздоровления и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Задание « **физическое совершенствование**», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это задание включает несколько тем: « **физкультурно-оздоровительная деятельность**», « **спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**», « **прикладные упражнения**» и « **упражнения общеразвивающей направленности**».

физкультурно-оздоровительная деятельность ориентировано на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассматриваются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, тем же упражнениям адаптивной физической культуры, которые дрессируются, в первую очередь, школьником, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

физическое совершенствование учащихся и включение средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимн стик с основ ми кроб тики. рг низующие ком нды и приемы. Акроб тические упр жнения и комбин ции. итмическ я гимн стик (девочки). порные прыжки.

егк я тлетик . Беговые упр жнения. прыжковые упр жнения. ет ние м лого мяч .

одвижные и спортивные игры (б скетбол, пионербол).

ем « рикл дно-ориентиров нные упр жнения» поможет школьник м подготовиться ко взрослой жизни, освоить р зличные профессии путем усвоения жизненно в жных н выков и умений р зными способ ми в постоянно меняющихся условиях жизни.

ем « пр жнения общер звив ющей н пр вленности» предн зн чен для орг низ ции целен пр вленной физической подготовки уч щихся и включ ет физические упр жнения н р звитие основных физических к честв. т тем носит лишь относительно с мостоятельный х р ктер, поскольку ее содерж ние должно входить в содерж ние других тем р здел « изическое совершенствов ние». В связи с этим предл г емые упр жнения р спределены по р здел м б зовых видов спорт и сгруппиров ны по призна ку н пр вленности н р звитие соответствующего физического к честв : силы, быстроты, выносливости и т.д. кое изложение м тери л позволяет учителю отбир ть физические упр жнения и объединять их в р зличные комплексы, пл ниров ть дин мику н грузок и обеспечив ть преемственность в р звитии физических к честв исходя из половозр стных особенностей уч щихся, степени усвоения ими упр жнений, условий проведения уроков, н личия спортивного инвент ря и оборудов ния.

пр жнения общер звив ющей н пр вленности. бщефизическ я подготовк .

Гимн стик с основ ми кроб тики. пр жнения для р звития гибкости, координ ции движений, силы, выносливости.

егк я тлетик . пр жнения для р звития выносливости, силы, быстроты, координ ции движений.

одвижные и спортивные игры. пр жнения для р звития быстроты, силы, выносливости, координ ции движений.

2. А Е Е А ЕБ Г ЕД Е А, А В ЕБ А Е

едер льный б зисный (обр зов тельный) учебный пл н для обр зов тельных учреждений оссийской едер ции предусм трив ет обяз тельное изучение предмет «физическ я культур » н эт п х н ч льного, основного, полного общего обр зов ния в объеме 102 ч (3 урок в неделю) в к ждом кл ссе.

В р зделе « ем тическое пл ниров ние» изл г ются темы основных р зделов прогр ммы и приводится х р ктеристик деятельности уч щихся, ориентирующ я учителя н достижение итоговых результ тов в освоении содерж ния учебного курс .

3. А Е Е Е В ДЕ А ЕБ Г ЕД Е А

- вл дение н вык ми выполнения жизненно в жных двиг тельных умений (ходьб , бег, прыжки, л з нья и др.) р зличными способ ми, в р зличных изменяющихся внешних условиях;

- вл дение н вык ми выполнения р знообр зных физических упр жнений р зличной функцион льной н пр вленности, технических действий б зовых видов спорт , т кже применения их в игровой и соревнов тельной деятельности;

- умение самостоятельно проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организующей спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами и блюдами занятий с детьми индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих занятий в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с определенной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задания и индивидуальных особенностей организации;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Итоговые предметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета , курс

Итоговые результаты освоения содержания предмета « Физическая культура » определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Во-первых, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, во-вторых, с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образовательных областей, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, окончившим основную школу.

Итоговые результаты освоения программного материала по предмету « Физическая культура » в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метриками предметными, предметными и личностными результатами.

Итоговые предметные результаты характеризуют уровень сформированности личностных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на этапе освоения содержания предмета « Физическая культура », в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в практической образовательной деятельности (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Итоговые предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как в высшей степени условия существования человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговременность творческой активности;
- понимание физической культуры как средств организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к постоянно повышающей результативность выполнения заданий;
- профессиональное планирование учебной деятельности, умение организовать место занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление декоративных норм поведения, неэтикогонистических 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким кругом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организующей спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами и методами занятий с детьми индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих занятий в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретенный опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

предметные результаты, тем же как и предметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к окружающим, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь окружающим при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнования.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовать с самостоятельными занятиями физической культурой работу на протяжении, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать с соответствующими знаниями физическую культуру по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать с соответствующими знаниями по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуниктивной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основным их организационным и проведениям;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, выделять информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с правильной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задачи занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить с соответствующими знаниями по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, решать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха ;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и обеспечивать мест стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красота (привлекательность) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культуру движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить эффективные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, так же применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (к честв) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

6. ДЕ А Е ЕБ Г ЕД Е А, А

и ния о физической культуре

стория физической культуры. олимпийские игры древности.

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

стория з рождения олимпийского движения в оссии. олимпийское движение в оссии (). Выд ющиеся достижения отечественных спортсменов н олимпийских игр х.

р тк я х р ктеристик видов спорт , входящих в прогр мм у олимпийских игр.

изическ я культур в современном обществе. рг низ ция и про ведение пеших туристских походов. ребов ния к технике безоп сности и бережное отношение к природе (экологические требов ния).

изическ я культур (основные понятия). изическое р звитие человек .

изическ я подготовк и ее связь с укреплением здоровья, р звитием физических к честв.

рг низ ция и пл ниров ние с мостоятельных з нятий по р звитию физических к честв.

ехническ я подготовк . ехник движений и ее основные пок з тели.

Всестороннее и г рмоничное физическое р звитие. Ад птивн я физическ я культур .

портивн я подготовк .

доровье и здоровый обр з жизни.

рофессион льно - прикл дн я физическ я подготовк .

изическ я культур человек . ежим дня, его основное содерж ние и пр вил пл ниров ния.

к лив ние орг низм . р вил безоп сности и гигиенические требов ния.

Влияние з нятий физической культурой н формиров ние положительных к честв личности.

роведение с мостоятельных з нятий по коррекции ос нки и телосложения.

Восст новительный м сс ж.

роведение б нных процедур.

Довр чебн я помощь во время з нятий физической культурой и спортом.

пособы двиг тельной (физкультурной) деятельности

рг низ ция и проведение с мостоятельных з нятий физической культурой. одготовк к з нятиям физической культурой.

Выбор упр жнений и сост вление индивиду льных комплексов для утренней з рядки, физкультминуток, физкультп уз (подвижных перемен).

л ниров ние з нятий физической культурой. роведение с мостоятельных з нятий прикл дной физической подготовкой.

рг низ ция досуг средств ми физической культуры.

ценк эффективности з нятий физической культурой. мон блюдение и с моконтроль.
ценк эффективности з нятий изкультурно-оздоровительной деятельностью. ценк техники движений, способы выявления и
устр нения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
змерение резервов орг низм и состояния здоровья с помощью функцион льных проб.

изическое совершенствов ние

изкультурно-оздоровительн я деятельность. здоровительные формы з нятий в режиме учебного дня и учебной недели.
индивиду льные комплексы д птивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
портивно-оздоровительн я деятельность с общер звив ющей н пр вленностью
Гимн стик с основ ми кроб тики. рг низующие ком нды и приемы.
Акроб тические упр жнения и комбин ции.
итмическ я гимн стик (девочки).
порные прыжки.
пр жнения и комбин ции н гимн стическом бревне (девочки).
пр жнения и комбин ции н гимн стической перекл дине (м льчики).
пр жнения и комбин ции н гимн стических брусьях: упр жнения н п р ллельных брусьях (м льчики); упр жнения н р зновысоких
брусьях (девочки).
егк я тлетик . Беговые упр жнения.
рыжковые упр жнения.
ет ние м лого мяч .
ыжные гонки. ередвижения н лыж х.
одъемы, спуски, повороты, торможения.
портивные игры. Б скетбол. гр по пр вил м.
Волейбол. гр по пр вил м.
рикл дно-ориентиров нн я подготовк . рикл дно-ориентиров нные упр жнения.
пр жнения общер звив ющей н пр вленности. бщефизическ я подготовк .
Гимн стик с основ ми кроб тики. звитие гибкости, координ ция движений, силы, выносливости.
егк я тлетик . звитие выносливости, силы, быстроты, координ ции движений.
ыжные гонки. звитие выносливости, силы, координ ции движений, быстроты.
Б скетбол. звитие быстроты, силы, выносливости, координ ции движений.
чебный пл н по физической культуре для уч щихся 5-х кл ссов предст влен в т бл. 1.

спределение учебного времени н р зличные виды прогр ммного м тери л (сетк ч сов).

№	Вид программных материалов	количество часов
		всего
		6
1	основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	спортивные игры	30
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	легкая атлетика	18
1.4	лыжные подготовки	24
1.5	броски в подготовку с элементами легкой атлетики	18
2	того	102

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Физиологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию изучаемой игры. Построение и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы и техники. Основные виды и дозировки.

Средства контроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирования во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивные игры.

5-9 кл. сс. Основные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), бадминтону (мини-бадминтону), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 кл. сс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Требования и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.

Бег я толкание.

5-9 кл. сс. Терминология изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Лыжные подготовки.

5-9 кл. сс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9 кл. сс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.

Рекреативная часть

6 кл. сс

Спортивные игры.

Бадминтон.

Техника передвижений, остановки, поворотов и стойки: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадратах, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальный бросок в корзину: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, ведения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения.озиционное нападение (5:0) с изменением позиций. нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

Ведение игрой: игра по правилам мини-бадминтона. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

техника передвижений, ост новок, поворотов и стоек: стойки игрок . перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ост новки, ускорения).

техника прием и передача мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. передача мяча на себя. броски через сетку.

техника под передачи мяча: нижняя передача под передачи мяча через сетку.

техника прямого нападющего удара: прямой нападющий удар после подбора сыгранного мяча партнером.

техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

кติก игры: кติก свободного напдения. позиционное напдение без изменения позиций игроков (6:0).

владение игрой. игра по упрощенным правилам мини-волейбол . игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. броски феты, круговые тренировки, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементом кувырка.

троевые упражнения. троевой шаг, прыжок и прыжок на месте.

базовые упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и пластичности: сочетание различных положений рук, ног, туловища . сочетание движений рук на ходьбе на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. базовые упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника . базовые упражнения в паре. **броски:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, скакалками. броски феты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок на зад в упор присев.

Висы и упоры: висом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; висом на зад соскок; сяд ноги врозь, из сяд на бедро соскок поворотом.

зависание: зависание по канату, шесту, гимнастической лестнице. подтягивания. упражнения в висе и упоре, с гантелями, набивными мячами.

порные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

вновесие. гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. упражнения с гимнастической скамейкой.

егкая атлетика .

техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. короткой бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов забегом способом «согнув ноги».

техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов забегом способом «перешагивание».

техника метания мяча: метание теннисного мяча с места и дальность отскока от стены, и заднее положение, и дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов и дальность и заднее положение.

звятие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и неровности, минутный бег, эстафеты, круговые тренировки.

звятие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и дальность прыжковых рядов из прыжковых и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

звятие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из прыжковых и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Впрыжки челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способ перемещения, бег с преодолением препятствий и неровности, прыжки через препятствия, и точность приземления и в зоны, метания прыжковых рядов из прыжковых и. п. в цель и дальность.

ыжн я подготовк .

техника лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

овороты: и месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

одъемы «елочкой»; торможение «упором»;

пуски основной стойке по прямой и наискось.

гры: «стартовка рывком», «стартовый фет с переднего палка», «горки и горку».

- Е Е Е А Е А

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

физические способности	контрольные упражнения (тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	Высокий	низкий	средний	Высокий

короткие	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,4 и выше 6,4 6,1 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,7 и выше 6,5 6,2 6,1 6,1	6,3-5,8 6,2-5,6 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,3 и ниже 5,1 5,1 4,9 4,9
координатные	елночный бег 3х10, с	11 12 13 14 15	10,0 и более 9,5 9,3 9,1 9,6	9,4-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,2 и выше 10,0 10,0 10,2 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,5-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
коротко-силовые	рыжок в длину с мест, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179	174 и выше 182 183 192 194
Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 100 1050 1100	000-1100 100-1200 150-1250 200-1300 250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

Гибкость	клон	11	-5 и ниже	1-8	10 и	-2 и	4-10	15 и
	вперед, из	12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
	положения	13	-6	1-7	10	1	6-12	16
	сидя, см	14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
Иловые					12	-1		20
	одтягивание	11	0	2-5	6 и выше			
	на высокой	12	0	2-6	7			
	перекладине	13	0	3-6	8			
	из виса, кол-	14	0	4-7	9			
	вооружения	15	1	5-8	10			

планируемые результаты изучения учебного курса .

Направления физической культуры

Выпускник должен уметь:

- ориентироваться в физической культуре как в явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрыть его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- представлять содержание основных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться при выборе профиля тренировки и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться при выборе первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время совместных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль барона Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе совместных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе совместных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях совместной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, дневные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бег, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормы по физической подготовке.

**ем тическое пл ниров ние
6 кл сс**

№ п/п	именов ние р здел прогр ммы	ем урок	ол- во ч сов	ип урок	лементы содерж ния	ребов ния к уровню подготовки обуч ющихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	россов я подготовк с элемент м и легкой тлетики	принтерск ий бег, эст фетный бег	4	Вводный	нструкт ж по и Б. во время з нятий легкой тлетики. стория олимпийского движения в дореволюционной оссии. онятие об утомлении и переутомлении. изкий ст рт до 15-30м, бег по дист нции (40 - 50м); специ льные беговые упр жнения. . ст феты. звитие скоростных к честв. оложение туловищ при ст ртовом р зgone. ерминология спринтерского бег	н ть инструкцию по Бн з нятиях л/ . меть пробег ть с м ксим льной скоростью 30 м		омплекс 1
				омбиниро- в нный	изкий ст рт до 15-30м, бег по дист нции (40 - 50м); специ льные беговые упр жнения. . ст феты. звитие скоростных к честв. оложение туловищ и длин	меть пробег ть с м ксим льной скоростью 60м		омплекс 1

					ш гов при ст ртовом р згоне. змерение результ тов. .к. <i>звитие легкой атлетики в регионе.</i>			
				овершенств ов ние	Влияние физических упр жнений н основные пок з тели орг низм . онятие физическ я н грузк . изкий ст рт до 15-30м. иниширов ние. пеци льные беговые упр жнения. . ст феты. звитие скоростных к честв. т рты из р зличных положений. т ртовый р згон.	меть пробег ть с м ксим льной скоростью 60м		омплекс 1
				онтрольны й	Бег н результ т 60м, специ льные беговые упр жнения, ст феты. звитие скоростных к честв. .к. « <i>портивные беговые треки ульской обл сти</i> ».	меть пробег ть с м ксим льной скоростью 60м	Бег 60метров: льчики – «5» - 9,8; «4» - 10,3; «3» - 10,8 Девочки – «5» - 10,3; «4» - 10,7; «3» - 11,2	омплекс 1
		звитие выносливос ти в беге н длинные дист нции. ет ние м лого мяч	7	омбиниро- в нный	Бег в среднем темпе до 1000 м. ет ние мяч в горизонт льную и вертик льную цель (1х1) с 8 – 10 м. пеци льные беговые упр жнения. звитие выносливости. ерминология прыжков в длину	меть бег ть в р вномерном темпе до 10 мин.; мет ть мяч в мишень и н д льность		омплекс 1
				омбиниро- в нный	вномерный бег до 1200 м. ет ние мяч н з д нное	меть бег ть в р вномерном		омплекс 1

					р состояние. пеци льные беговые упр жнения. звитие выносливости. ерминология мет ния. .к. « н чение р зминки для укрепления и сохр нения здоровья уч щихся »	темпе до 10 мин.; мет ть мяч в мишень и н д льность		
				омбиниро- в нный	Бег в среднем темпе до 1200 м. ет ние мяч в горизонт льную и вертика льную цель (1х1) с 8 – 10 м. пеци льные беговые упр жнения. звитие выносливости. ерминология прыжков в длину	меть бег ть в р вномерном темпе до 10 мин.; мет ть мяч в мишень и н д льность		омплекс 1
				омбиниро- в нный	ет ние теннисного мяч н д льность с 4-5 ш гов р збег . пеци льные беговые упр жнения. звитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	меть бег ть в среднем темпе до 15 мин., мет ть мяч н д льность		омплекс 1
				омбиниро- в нный	ет ние теннисного мяч н д льность с 4-5 ш гов р збег . пеци льные беговые упр жнения. звитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	меть бег ть в среднем темпе до 15 мин., мет ть мяч н д льность		омплекс 1
				онтрольны й	ет ние теннисного мяч н д льность с 4-5 ш гов р збег . пеци льные беговые упр жнения. звитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	меть мет ть мяч н д льность, бег ть в среднем темпе до 15 мин.	ценк техники мет ния мяч н д льность, м. льчики –	омплекс 1

							«5» - 36; «4» - 30; «3» - 24. Девочки – «5» - 23; «4» - 19; «3» - 15.	
				онтрольны й	Бег 1000 м (мин) н результат. . портивные игры. звитие выносливости. .ж. « <i>портивные беговые треки ульской обл сти</i> ».	меть пробег ть дист нцию 1000 м н результат	льчики – «5» - 4,40; «4» - 5,10; «3» - 5,40 Девочки – «5» - 5.10; «4» - 5.40; «3» - 6,10	омплекс 1
		рыжок в длину с мест , челночный бег	4	омбиниро- в нный	ричины возникновения тр в м и повреждений при з нятиях физической культурой и спортом. овершенствов ние техники прыжк в длину с мест . пеци льные прыжковые упр жнения. елночный бег 3x10, 5x10. звитие скоростно- силовых к честв.	меть прыг ть в длину с мест .		омплекс 1
				омбиниро- в нный	овершенствов ние техники прыжк в длину с мест . пеци льные прыжковые упр жнения. елночный бег 3x10/2 серии, 5x10. звитие скоростно-силовых к честв.	меть прыг ть в длину с мест .		омплекс 1

		рыжок в высоту с прыганием способом «перешагивания»	3	контрольный	рыжок в длину с местными прыжковыми упражнениями. челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. развитие координации движений.	меть прыгать в длину.	рыжок в длину с местными прыжками – «5» - 175; «4» - 163; «3» - 150. Девочки – «5» - 163; «4» - 152; «3» - 141	комплекс 1
				контрольный	челночный бег 4х10. развитие координации движений. прыжки со скакалкой.	меть выполнять серии челночного бег.	ценка усвоения – челночный бег 4х10 м. прыжки – «5» - 11,3; «4» - 11,8; «3» - 12,3 Девочки – «5» - 11,9; «4» - 12,4; «3» - 12,9.	
				объединительный	рыжок в высоту с 5-7 шагов прыганием. бег толчковой ноги и движения мховой ноги. местные прыжковые упражнения. упражнения для укрепления мышц стопы.	меть прыгать в высоту с прыганием		комплекс 1
				объединительный	рыжок в высоту с 5-7 шагов прыганием. бег толчковой ноги и движения мховой ноги. совершенствование техники приземления. местные прыжковые	меть прыгать в высоту с прыганием		комплекс 1

					упр жнения. .к. « иловой экстрим в ульской обл сти (р звитие) »			
				онтрольны й	рыжок в высоту с 5-7 ш гов р збег . бот толчковой ноги и движения м ховой ноги. овершенствов ние техники приземления. . пеци льные прыжковые упр жнения. егулиров ние м ссы тел и формиров ние телосложения.	меть прыг ть в высоту с р збег способом «переш гив ния»	ценк усвоения – прыжок в высоту, см: льчики – «5» - 110; «4» - 100; «3» - 90. Девочки – «5» - 105; «4» - 95; «3» - 85.	омплекс 1
2	Гимн стик	Висы. троевые упр жнения	4	зучение нового м тери л	<i>нструкт ж по и Бн урок х гимн стики. ервые спортивные клубы в дореволюционной оссии.</i> троевой ш г, р змык ние и смык ние н месте. одъём переворотом в упор. н месте без предметов. ед «ноги врозь» (м льчики). Вис лёж . Вис присев (девочки). ст феты. звитие силовых способностей. .к. « лимпийские чемпионы и призёры обл сти ».	н ть Бн урок х гимн стики, стр ховку и помощь при выполнении гимн стических упр жнений. меть выполнять строевые упр жнения, висы		омплекс 2
				овершенств о-в ние	троевой ш г, р змык ние и смык ние н месте. одъём переворотом в упор (м льчики). Вис лёж . Вис присев (девочки). ст феты. н месте без предметов. звитие	меть выполнять строевые упр жнения, висы		омплекс 2

					силовых способностей. н чение гимнастических упражнений для развития силовых способностей			
				совершенствование	троевой шаг, прыжки и прыжки на месте. на месте без предметов. подём переворотом в упор (малышки). Вис лёж. Вис присев (девочки). стойки. развитие силовых способностей	меть выполнять строевые упражнения, висы		комплекс 2
				контрольные	Выполнение и технику. подём переворотом в упор (малышки). Вис лёж. Вис присев (девочки). стойки. развитие силовых способностей	меть выполнять строевые упражнения, висы	ценка техники выполнения упражнений	комплекс 2
		прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	изучение нового материала	основные и весовые показатели, основные организмы человек. передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. стойки. упражнения гимнастической скамейке. развитие скоростно- силовых способностей	меть выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		комплекс 2
				совершенствование	передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. преодоление препятствий прыжком. в движении. стойки. упражнения гимнастической скамейке. развитие скоростно-силовых способностей	меть выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		комплекс 2

				овершенств о-в ние	ереноск п ртнёр н спине. в движении. ст феты. пр жнения н гимнастической скейке. развитие скоростно- силовых способностей. пр жнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом н голове. комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	меть выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		комплекс 2
				контрольны й	преодоление препятствий прыжком. развитие скоростно- силовых способностей	меть выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	ценка техники выполнения прикладных упражнений	комплекс 2
		Акробатика, лзание	4	зучение нового материала	увырок вперед, нзды, стойки и лопатки – выполнение комбинации. Двуквырок вперед слитно. с предметом. развитие координационных способностей	меть выполнять acrobatические элементы рядом и в комбинации		комплекс 2
				комплексны й	Двуквырок вперед слитно. ост из положения стоя с помощью. с предметом. знание покатов в три приема. развитие координационных способностей	меть выполнять acrobatические элементы рядом и в комбинации		комплекс 2
				овершенств о-в ние	Двуквырок вперед слитно. ост из положения стоя с помощью. с предметом.	меть выполнять acrobatические элементы		комплекс 2

					з ние по к н ту в три приём . звитие координ ционных способностей. .к. « <i>лимпийские резервы</i> ».	р здельно и в комбин ции		
				онтрольны й	Дв кувырк вперед слитно. ост из положения стоя с помощью. с предмет ми. з ние по к н ту в три приём . звитие координ ционных способностей. .к. « <i>сения Аф н съев серебряный призёр лимпийских игр в ондоне (2012 г.)</i> ».	меть выполнять кроб тические элементы р здельно и в комбин ции	Выполнени е кувырков н технику. з ние по к н ту н р сстояние 4 м, 5 м, 6 м	омплекс 2
3	Волейбол		18	омплексны й	<i>нструкт ж по и Б во время игры в волейбол. тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . гр в пионербол двумя мяч ми. звитие координ ционных к честв. р вил техники безоп сности при игре в волейбол.</i>	меть игр ть в пионербол с розыгрышем мяч н три к с ния.		омплекс 2
				омплексны й	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . бот с н бивными мяч ми. звитие координ ционных к честв. .к. « <i>звитие волейбол в ульской обл сти</i> ».	меть игр ть в пионербол с розыгрышем мяч н три к с ния.		омп лекс 2
				омплексны й	тойк и передвижение игрок . овершенствов ние р боты	меть игр ть в пионербол с		омп лекс

					кисти при верхней перед че мяч . воевременный выход н мяч и изготок при перед че. звитие быстроты и прыгучести.	розыгршем мяч н три к с ния.		2	
				омплексны й	тойк и передвижение игрок . овершенствов ние р боты кисти при верхней перед че мяч . воевременный выход н мяч и изготок при перед че. звитие быстроты и прыгучести.	меть своевременно выйти н мяч, пр вильно принять изготовку для верхней перед чи мяч .		омп лекс 2	
				омплексны й	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. овершенствов ние нижнего прием мяч , своевременного выход н мяч. гр в пионербол двумя мяч ми. звитие координ ционных к честв.	меть своевременно выйти н мяч, пр вильно принять изготовку для нижнего прием мяч .		омп лекс 2	
				омплексны й	овершенствов ние н выков перед чи мяч сверху двумя рук ми, своевременного выход н мяч, р боты ног при приеме снизу. звитие быстроты.	меть пр вильно выполнить верхнюю перед чу н бивного мяч (согл сов нн я р бот рук, туловищ , ног).		омп лекс 2	
				омплексны й	овершенствов ние н выков р боты рук и ног при перед че мяч сверху. Выход н мяч, летающий в сторону. звив ть быстроту, прыгучесть.	меть пр вильно выполнить верхнюю перед чу н бивного мяч (согл сов нн я р бот рук, туловищ , ног).		омп лекс 2	

				омплексны й	овершенствов ние техники р боты рук, ног, туловищ при приеме мяч . зменение тр ектории полет мяч . звятие быстроты и ловкости.	меть пр вильно принять стойку волейболист для прием мч снизу.		омп лекс 2	
				омплексны й	тойк и передвижение игрок . еремещение в стойке прист вными ш г ми, спиной и т.д. Верхняя перед ч мяч . звятие выносливости и ловкости.	меть изменить н пр вление полет мяч .		омп лекс 2	
				омплексны й	овершенствов ние р боты рук при приеме и перед че мяч н д собой. звятие быстроты и ловкости.	меть своевременно выйти н мяч и принять изготовку для прием мяч .		омп лекс 2	
				омплексны й	овершенствов ние техники нижнего прием мяч , р боты кистей при верхней перед чи.	меть своевременно выйти н мяч и принять изготовку для прием мяч .		омплекс 2	
				омплексны й	ижняя прям я под ч мяч . овершенствов ние н выков перед чи мяч сверху, р боты рук и ног при приеме мяч снизу. звятие быстроты и ловкости.	меть выполнять нижнюю прямую под чу мяч с 4-х метров.		омплекс 2	
				омплексны й	овершенствов ние техники нижней прямой под чи мяч ., р боты рук и ног при приеме мяч н д собой. звятие выносливости и ловкости.	меть выполнять нижнюю прямую под чу мяч с 4-х метров.		омплекс 2	

				онтрольны й	Верхняя перед ч мяч . овершенствов ние техники нижней прямой под чи мяч . звитие быстроты. гр в волейбол.	меть выполнять нижнюю прямую под чу мяч с 4-х метров.	ценк техники выполнени я верхней перед чи мяч .	омплекс 2
				омплексны й	овершенствов ние техники нижней прямой под чи мяч ., р боты рук и ног при приеме мяч н д собой. звитие выносливости и ловкости. гр в волейбол.	меть выполнять нижнюю прямую под чу мяч с 4-х метров.		омплекс 2
				онтрольны й	ижний прием мяч . овершенствов ние техники нижней прямой под чи мяч . звитие быстроты. гр в волейбол.	меть выполнять нижнюю прямую под чу мяч с 4-х метров.	ценк техники выполнени я нижнего прием мяч .	омплекс 2
				омплексны й	овершенствов ние нижней прямой под чи мяч через сетку. рием мяч , летящего в сторону, снизу. звитие быстроты и прыгучести. гр в волейбол.	меть выполнять нижнюю прямую под чу мяч с 4-х метров.		омплекс 2
				онтрольны й	ижняя прям я под ч мяч . ижний прием мяч . гр в волейбол. звитие коллективизм . .к. «Волейбольные ком нды ульской обл сти».	меть выполнить нижнюю прямую под чу мяч .	ценк техники выполнени я нижней прямой под чи мяч .	омплекс 2
4	ыжн я подготовк		24	омбиниро- в нный	<i>нструкт ж по и Б. ехник безоп нности при з нятиях лыжным спортом. ыжный инвент рь. одбор</i>	меть выполнять технику способов передвижения н лыж х.		омплекс 3

				п лок и лыж. ереноск лыж и п лок. дев ние лыж. дежд и обувь для з нятий н лыж х. ехник безоп сности н урок х лыжной подготовки. цион льное пит ние. .к. « н менитые тульские лыжники».			
			омбиниро- в нный	Движение м ховой ноги в скользящем ш ге и попеременном двухш жном ходе. Движение туловищ в одновременном бесш жном ходе в з висимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорт .	меть выполнять технику способов передвижения н лыж х.		омплекс 3
			омбиниро- в нный	Движение м ховой ноги с поздним переносом н неё м ссы тел в скользящем ш ге и попеременном двухш жном ходе. звитие выносливости при ходьбе н лыж х.	меть выполнять технику способов передвижения н лыж х		омплекс 3
			омбиниро- в нный	Движение м ховой ноги с поздним переносом н неё м ссы тел в скользящем ш ге и попеременном двухш жном ходе. Выпрямление корпус тел и энергичн я р бот рук при одновременном бесш жном ходе.	меть выполнять технику способов передвижения н лыж х		омплекс 3
			омбиниро- в нный	ост новк п лок н снег и приложение усилий при отт лкив нии рук ми в одновременном бесш жном ходе. овершенствов ние	меть выполнять технику одновременного бесш жного ход .		омплекс 3

				техники попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.			
		омбинированный	перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км. <i>«К. « ульские спортсмены-олимпийцы»».</i>	цель выполнять технику одновременного бесшажного хода.			комплекс 3
		омбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на определенной скорости передвижения. Гибкость рук и движение бедра при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	цель выполнять технику способов передвижения на лыжах			комплекс 3
		омбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на определенной скорости передвижения. Гибкость рук и движение бедра при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	цель выполнять технику способов передвижения на лыжах	цели техники выполнения одновременного бесшажного хода.		комплекс 3
		изучение нового материала	одновременный двухшажный ход. Критическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	цель выполнять технику одновременного двухшажного хода.			комплекс 3
		омбинированный	совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном	цель выполнять технику одновременного			комплекс 3

				ходе. звитие выносливости. прохождение дистанции 2,4 км. .к. « Изучение лыжной подготовки для начинающих спортсменов ».	двухшажного хода .		
			омбинированный	скоренное согласование движений мховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Иتم движений в одновременном двухшажном ходе. звитие скоростной выносливости.	меть выполнять технику способов передвижения на лыжах		омплекс 3
			омбинированный контрольный	клон туловища и прогибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе. звитие скорости.	меть выполнять технику способов передвижения на лыжах	ценка техники попеременного двухшажного хода .	омплекс 3
			омбинированный	отталкивание и прогибание туловища при одновременном двухшажном ходе. совершенствование техники лыжных ходов. звитие быстроты.	меть выполнять технику способов передвижения на лыжах		омплекс 3
			омбинированный	совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода . распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км. звитие выносливости.	меть выполнять технику способов передвижения на лыжах		омплекс 3
			омбинированный	отталкивание и прогибание туловища при одновременном	меть выполнять технику способов		омплекс 3

5. спортивные игры				двухшажном ходе. совершенствование техники попеременного двухшажного хода. применение хода в зависимости от рельефа местности.	передвижения на лыжах		
	омбиниро- ванный			совершенствование техники одновременного двухшажного хода. общий советная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. применение хода в зависимости от рельефа местности.	меть выполнять технику способов передвижения на лыжах		комплекс 3
	контроль ный			двухшажный ход. передвижение на лыжах до 3 км. развитие выносливости. моконтроль, дневник с моконтролем.		ценка техники выполнения одновремен ного двухшажно го хода.	
	контроль ный			прохождение дистанции 2 км на время. развитие скоростных качеств и выносливости.		2 км в мин: мальчики: «5» - 14.00, «4» - 14.40, «3» - 15.25; девочки: «5» - 14.45, «4» - 15.20, «3» - 15.55.	комплекс 3
	омбиниро- ванный			пуск с горы в основной стойке. подъем в гору «ёлочкой». развитие координат.	меть правильно сгруппироваться и выполнить подъём на бок.		комплекс 3
	омбиниро-			совершенствование техники	меть выполнять		комплекс 3

				в нный	выполнения торможения «плугом» и поворот переступ нием.	торможение «плугом».		
				зучение нового м тери л	орможение и поворот упором. овершенствов ние техники подъем в гору «ёлочкой». звитие выносливости.	меть пр вильно выполнить торможение и поворот упором.		омплекс 3
				онтрольны й	овершенствов ние техники торможения и поворот упором. роверк техники выполнения торможения «плугом».	меть выполнять технику торможения «плугом».	ценить технику торможени я «плугом».	омплекс 3
				омплексны й	овершенствов ние техники торможения и поворот упором. звитие выносливости.	меть выполнять технику торможения и поворот упором.		омплекс 3
				онтрольны й	роверк техники выполнения торможения и поворот упором. звитие выносливости. л г емые здорового обр з жизни.	меть выполнять технику торможения и поворот упором.	ценить технику выполнени я торможени я и поворот упором.	омплекс 3
		Б скетбол	12	зучение нового м тери л	нструкт ж по и Б во время игры в б скетбол. р ктеристик типовых тр вм, простейшие приёмы и пр вил ок з ния с мопомощи во время игр. тойк и передвижения игрок . Ведение мяч с изменением н пр вления и высоты отскок . еред ч мяч двумя рук ми от груди в движении. отчет ние	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы		омплекс 3

				приёмов ведение, перед ч , бросок. гр в мини-б скетбол. звятие координ ционных способностей. р вил игры в б скетбол			
			омбиниро- в нный	тойк и передвижения игрок . Ведение мяч с изменением н пр вления и высоты отскок . ст новк двумя ш г ми. еред ч мяч двумя рук ми от груди в движении. отчет ние приёмов ведение, перед ч , бросок. гр в мини-б скетбол. звятие координ ционных способностей. р вил игры в б скетбол	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы		омплекс 3
			омбиниро- в нный	тойк и передвижения игрок . Ведение мяч с изменением н пр вления и высоты отскок . ст новк двумя ш г ми. еред ч мяч двумя рук ми от груди в движении. отчет ние приёмов ведение, перед ч , бросок. гр в мини-б скетбол. звятие координ ционных способностей. р вил игры в б скетбол	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы		омплекс 3
			омбиниро- в нный	тойк и передвижения игрок . Ведение мяч с изменением н пр вления и высоты отскок . ст новк двумя ш г ми. еред ч мяч двумя рук ми от груди в движении. отчет ние приёмов ведение, перед ч , бросок. гр в мини-б скетбол.	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы	ценк техники ведения мяч с изменение м н пр влени я и высоты	омплекс 3

				звитие координ ционных способностей. р вил игры в б скетбол		отскок	
		зучение нового м тери л		ичн я гигиен . Б нные процедуры. тойки и передвижения игрок . Ведение мяч с р зной высотой отскок . Бросок мяч одной рукой от плеч в движении после ловли мяч . еред ч мяч двумя рук ми от груди в п р х н месте и в движении. гр 2х2, 3х3. звитие координ ционных способностей. ерминология б скетбол	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы		омплекс 3
		омбиниро- в нный		тойк и передвижение игрок . Ведение мяч с р зной высотой отскок . Бросок мяч одной рукой от плеч в движении после ловли мяч . еред ч двумя рук ми от груди в п р х н месте и в движении. гр 2х2, 3х3. звитие координ ционных способностей. ерминология б скетбол	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы		омплекс 3
		омбиниро- в нный		тойки и передвижения игрок . Ведение мяч с р зной высотой отскок . Бросок мяч одной рукой от плеч в движении после ловли мяч . еред ч двумя рук ми от груди, от головы, от плеч в п р х н месте и в движении. гр 2х2, 3х3. звитие координ ционных	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы	ценк техники броск мяч одной рукой от плеч в движении после ловли мяч	омплекс 3

				способностей. терминология б скетбол			
			омбиниро- в нный	тойки и передвижения игрок . Ведение мяч с р зной высотой отскок . Бросок мяч одной рукой от плеч в движении после ловли мяч . еред ч двумя рук ми от груди, от головы, от плеч в п р х н месте и в движении. гр 2х2, 3х3. звитие координ ционных способностей. терминология б скетбол	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические действия		омплекс 3
			омбиниро- в нный	тойки и передвижения игрок . Ведение мяч с р зной высотой отскок . Бросок мяч одной рукой от плеч в движении после ловли мяч . еред ч двумя рук ми от груди, от головы, от плеч в п р х н месте и в движении. гр 2х2, 3х3. звитие координ ционных способностей. терминология б скетбол	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы		омплекс 3
			зучение нового м тери л	тойки и передвижения игрок . Ведение мяч в движении. ерехв т мяч . Бросок одной рукой от плеч после ост новки. еред чи мяч в тройк х в движении. озиционные н п дения 5:0. звитие координ ционных способностей. терминология б скетбол . .к. звитие б скетбол в н шей школе.	меть игр ть в б скетбол по упрощённым пр вил м, выполнять пр вильно технические приёмы		омплекс 3

				омбинированный	тойки и передвижения игрок . Ведение мяча в движении. перехват мяча . Бросок одной рукой от плеча после остановки. передчи мяча в тройках в движении со сменой мест. позиционные назначения 5:0. развитие координационных способностей. терминология баскетбол	меть играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы	ценки техники броска одной рукой от плеча после остановки	комплекс 3	
				омбинированный	тойки и передвижения игрок . Ведение мяча в движении. перехват мяча . Бросок двумя руками от головы после остановки. передчи мяча в тройках в движении со сменой мест. назначение быстрым прорывом 2х1. развитие координационных способностей. терминология баскетбол	меть играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы	ценки техники передчи мяча в тройках, в движении со сменой мест	комплекс с 3	
6	егкая атлетика	развитие выносливости в беге на длинные дистанции. метание малога мяча . принтерский бег.	12	омбинированный	вномерный бег до 8 мин. положение туловища и длин шагов при стартовом разгоне. развитие скоростной выносливости. <i>.к. Влияние легкой атлетики на развитие силовых качеств школьников .</i>	меть бегать в равномерном темпе до 8 минут		комплекс с 4	
				совершенствование	вномерный бег до 10 мин. положение туловища и длин шагов при стартовом разгоне. пециальные беговые и прыжковые упражнения. развитие скоростных качеств.	меть бегать в равномерном темпе до 10 минут		комплекс с 4	
				совершенствование	стартовый разгон при беге на	меть выполнять		комплекс	

				о-в ние	короткие дистанции. скорения 20,30,40 м. ехник р збег при мет нии мяч .	стартовый р згон в беге н короткие дистанции.		с 4	
				овершенств о-в ние	овершенствов ние техники бег н короткие дистанции. скорения 30,40,60 м. пеци льные прыжковые и беговые упр жнения. звитие скоростных к честв. огл сов нн я р бот рук, ног и туловищ при мет нии мяч .	меть бег ть с м ксим льной скоростью н 60 м.		омплек с 4	
				овершенств о-в ние	звитие выносливости в беге н длинные дистанции 1,3 км. овершенствов ние техники бег н короткие дистанции.	меть бег ть в р вномерном темпе до 15 минут		омплек с 4	
				онтрольны й	Бег 60 м. ет ние мяч с 4-5 ш гов р збег н д льность. пеци льные беговые и прыжковые упр жнения для р звития беговых к честв.	меть пробег ть дистанцию 60 м с м ксим льной скоростью.	Бег 60 м, сек: льчики: «5» - 9.8, «4» - 10.3, «3» - 10.8; Девочки: «5» – 10.3, «4» - 10.7, «3» – 11.2.	омплек с 4	
				омбиниров нный	звитие выносливости в беге н длинные дистанции - 1.4 км. ет ние м лого мяч с 4-5 ш гов р збег . Вкл дыв ние м ссы тел в бросок мяч .	меть мет ть мяч с р збег .		омплек с 4	
				омбиниров нный	овершенствов ние техники бег н длинные дистанции. ет ние мяч н д льность с р збег .	меть мет ть мяч с р збег .		омплек с 4	
				онтрольны	ет ние мяч с 4-5 ш гов	меть мет ть мяч	ет ние	омплек	

				й	р збег н д льность. р звитие выносливости в беге н длинные дист нции.	с р збег н д льность.	мяч , м: льчики: «5» - 36, «4» - 30, «3» - 24; Девочки: «5» – 23, «4» - 19, «3» – 15.	с 4	
				омбиниро- в нный	овершенствов ние техники бег н длинные дист нции до 1,5 км. р звитие выносливости.	меть бег ть в р вномерном темпе до 15 мин.		омплек с 4	
				онтрольны й	Бег 1000 м н результ т. пеци льные беговые упр жнения. звитие выносливости.	меть р спределять силу н всю дист нцию.	Бег 1000 м, мин: льчики: «5» - 4,40, «4» - 5,10, «3» - 5,40; Девочки: «5» – 5,10, «4» - 5,40, «3» – 6,10.	омплек с 4	
				омбиниро- в нный	овершенствов ние техники бег н длинные дист нции до 1,6 км. звитие выносливости. ет ние мяч в горизонт льную и вертика льную цель.	меть бег ть в р вномерном темпе до 20 мин.		омплек с 4	
				омбиниро- в нный	овершенствов ние техники прыжк в длину способом согнув ноги. тт лкив ние с подседом. пеци льные прыжковые упр жнения.	меть прыг ть в длину с р збег .		омплек с 4	

				омбинированный	бот толчковой и мховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. песочные прыжковые упражнения.	меть прыгать в длину с прыжком.		омплек с 4	
				омбинированный	овладение навыками прыжков ног при отталкивании в прыжках в длину. песочные прыжковые упражнения.	меть прыгать в длину с прыжком.		омплек с 4	
				омбинированный	овладение навыками прыжков туловища при отталкивании и полете в прыжках в длину.	меть прыгать в длину с прыжком.		омплек с 4	
				контрольный	прыжок в длину с прыжком способом согнув ноги. песочные прыжковые упражнения.	меть прыгать в длину с прыжком.	прыжок в длину с прыжком способом согнув ноги, м: мальчики: «5» - 3,60, «4» - 3,20, «3» - 2,70; Девочки: «5» - 3,30, «4» - 2,80, «3» - 2,30.	омплек с 4	
				омбинированный	овладение техникой бег на длинные дистанции. подвижные игры.	меть распределять силы на всю дистанцию.		омплек с 4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576085

Владелец Дибиров Кайтмаз Омарович

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022