

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №386  
Кировского района Санкт-Петербурга

Принято  
Приказом директора ГБОУ СОШ №386  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 52.1 от 31.08.2023

Утверждено  
Педагогическим советом ГБОУ СОШ  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 17 от 30.08.2023

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 11 класса  
учитель Ботвина Наталья Евгеньевна  
Срок реализации 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

**Цель** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной (полной) школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и; Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- укрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

- Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях режиме дня самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней (полной) общей школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

В рабочей программе программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент, лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет

обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических знаний выделяется время в процессе урока.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

## 2. Содержание учебного курса.

### Знания о физической культуре

История 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  
Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазанье: по гимнастической стенке, скамейке, Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

**1 четверть.** раздел: «Лёгкая атлетика» - 16 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

**2 четверть**

раздел: «Гимнастика» - 16 час

-акробатика

-строевые упражнения

-лазание. Висы.

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игр

### **Зчетверть**

раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 20 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 16 часов

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м

-метание мяча в цель.

### **3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.**

|                        | <b>11 класс</b>  |  |
|------------------------|--|--|
| Характеристика класса  |  |  |
| Виды уроков            | Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра.<br>Комбинированный урок.                                       |  |
| Применяемые технологии | Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода.<br>ИКТ технологии. Технология проблемного обучения. |  |



#### 4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### **Учащиеся получают теоретические знания:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- Индивидуальные особенности физического психологического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями,
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной о оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом,
- Культуры проведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

##### **Учащиеся научатся:**

- проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре

### **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;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественно

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

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

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

#### В области коммуникативной культуры

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

#### В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических видах: 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;

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

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию 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 полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— 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;
- 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;
- владеть правилами 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 самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

- 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;

- 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.

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;



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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- 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.

В области физической культуры:

- 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;

## **5. Критерии и нормы оценки**

### **1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий         | «5»                           | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.  |
| Повышенный      | «4»                           | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый         | «3»                           | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.  |
| Пониженный      | «2»                           | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.   |

**2. Для письменных ответов (рефератов по ФК, работ по ОБЖ) определяются следующие критерии отметок**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.  |
| Повышенный      | «4»                           | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов  |
| Базовый         | «3»                           | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный      | «2»                           | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы   |

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков**

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения   |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий         | «5»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный      | «4»                           | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок  |
| Базовый         | «3»                           | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях  |
| Пониженный      | «2»                           | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |

### 6. Разделы тематического планирования

| №  | Название раздела                   | Количество часов | Контроль  |
|----|------------------------------------|------------------|---|
| 1. | Легкая атлетика                    | 32 часа          | Сдача нормативов ( тестов) ( бег, прыжок в длину, метание мяча на дальность)  |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 часов         | Сдача на оценку элементы акробатики (кувырок, стойка на лопатках, перекат, мост.) Выполнение акробатической комбинации. |
| 3. | Спортивные и подвижные игры        | 20 часов         | Выполнение на оценку элементов техники игры, игра в команде.  |
| 4. | <b>ИТОГО</b>                       | <b>68 часов</b>  |   |

## 7. Поурочно – тематическое планирование

| № п/п     | Содержание<br>(разделы, темы)   | Кол-<br>во<br>часов | Дата проведения<br>факт   | Вид контроля   |
|-----------|---|---------------------|---|--|
|           | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>24 ч.</b>        |   |  |
| <b>1</b>  | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Повторение техники бега на короткие дистанции ( 60м).</p> <p>Повторение техники стартового разгона и техники финиша. Развитие координационных способностей.</p> | <b>1</b>            | <p>Ответить на вопросы по т/б.</p> <p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> | Фронтальный опрос. Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| <b>2</b>  | <p>Строевая подготовка.</p> <p>Закрепление технике бега на короткие дистанции. ОФП. Развитие координационных способностей челночный бег 3*10 м.</p>   | <b>1</b>            | <p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>                                    | Корректировка техники бега и правильности дыхания                    |
| <b>3.</b> | <p>Закрепление технике бега на короткие дистанции (60 м) и сдача контрольного норматива -60 м</p> <p>Развитие координационных способностей челночный бег 3*10 м.</p>  | <b>1</b>            | <p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки</p>                                     | Корректировка техники бега   |
| <b>4.</b> | <p>Закрепление перестроений.</p> <p>Совершенствование стартового разбега. Бег с ускорением.</p>   | <b>1</b>            | <p>Выполнить упражнения и выделить</p>  | Корректировка техники бега   |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
|    | Эстафетный бег.  |   | ошибки.  |  |
| 5  | Повторение техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м.                                    | 1 | Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контроль.  | Фиксирование результатов                             |
| 6. | Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. Равномерный бег 800-1000м. Подвижные игры.   | 1 | Выполнить упражнения и выделить ошибки   | Корректировка техники                                |
| 7  | СУ беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно –силовых способностей. метание малого мяча на дальность – КУ. Спортивные игры.     | 1 | Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Сдача контрольного норматива. | Корректировка техники бега. Фиксирование результатов |
| 8  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Силовые упражнения. Бег на расстояние и на заданное время. (500-800м). | 1 | Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.                               | Корректировка техники бега и правильности дыхания    |
| 9. | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно–силовых способностей. Игры.                   | 1 | Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и  | Корректировка техники                                |

|           |   |          |  |                                |
|-----------|---|----------|--|--------------------------------|
|           |   |          | выделить ошибки  |                                |
| <b>10</b> | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность. | <b>1</b> | Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Сдача контрольного норматива. | Корректировка техники          |
| <b>11</b> | Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести. Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с места.  | <b>1</b> | Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Сдача контрольного норматива. | Корректировка техники          |
| <b>12</b> | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)                        | <b>1</b> | Выполнить упражнения и выделить ошибки   | Корректировка техники          |
| <b>13</b> | ОРУ. СУ беговые, прыжковые. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей. Бег (400-600м)  | <b>1</b> | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.   | Корректировка техники метания. |
| <b>14</b> | ОРУ. СУ беговые, прыжковые. Разновидности прыжков. Прыжок в   | <b>1</b> | Выполнить ОРУ. Выполнить   | Корректировка техники          |

|           |   |          |  |   |
|-----------|---|----------|--|---|
|           | длина с места. Силовые упражнения. Игры.  |          | упражнения и выделить ошибки.  |   |
| <b>15</b> | СУ беговые, прыжковые. «пресс» - КУ. Упражнения с набивными мячами. Многоскок. Спортивные игры. | <b>1</b> | Выполнить упражнения и выделить ошибки.  | Корректировка техники                             |
| <b>16</b> | СУ беговые, прыжковые. Прыжок в длину с места – КУ. Эстафетный бег. Встречная эстафета. Игры.   | 1        | Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Соблюдать правила игры.               | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| 17        | СУ беговые, прыжковые. Прыжки на скакалке. Многоскок. Спортивные игры.                          | 1        | Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Соблюдать правила игры.               | Корректировка техники бега и правильности дыхания |
| <b>18</b> | ОФП. Равномерный бег 5-8 мин. Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Спортивные игры.        | <b>1</b> | . Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки. | Корректировка техники и тактики бега              |
| <b>19</b> | Равномерный бег 5-8 мин. Прыжковые упражнения. Многоскок. Спортивные игры.                      | <b>1</b> | Выполнить упражнения и выделить ошибки.  | Корректировка техники                             |
| <b>20</b> | СУ беговые, прыжковые. Подтягивание на высокой и низкой перекладине – КУ. Силовые               | <b>1</b> | Выполнить упражнения и выделить  | Корректировка техники                             |

|    |  |             |   |                                      |
|----|--|-------------|---|--------------------------------------|
|    | упражнения. Спортивные игры.   |             | ошибки.                                 |                                      |
| 21 | ОФП. Равномерный бег 5-8 мин.<br>Прыжковые упражнения.<br>Спортивные игры  | 1           | Выполнить упражнения и выделить ошибки  | Корректировка техники                |
| 22 | СУ беговые, прыжковые.<br>Равномерный бег 5-8 мин.<br>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места –КУ. Спортивные игры.   | 1           | Выполнить упражнения и выделить ошибки. | Корректировка техники и тактики бега |
| 23 | ОРУ. Равномерный бег 5-8 мин.<br>Приседания. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.<br>Спортивные игры.   | 1           | Выполнить упражнения и выделить ошибки. | Корректировка техники и тактики бега |
| 24 | ОРУ. Равномерный бег 5-8 мин.<br>Эстафетный бег. Сгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры.   | 1           | Выполнить упражнения и выделить ошибки. | Корректировка движений.              |
|    | <b>Гимнастика с элементами</b>   | <b>24 ч</b> |   |                                      |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Строевые упражнения.<br>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение техники кувырка вперед. П/И «Снайперы» | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы.  | Корректировка движений.              |
| 26 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре.<br>Повторение техники кувырка вперед.<br>Перекаты в группировке – КУ.<br>Закрепление двигательных умений и   | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы.  | Корректировка движений.              |



|    |   |   |  |                         |
|----|---|---|--|-------------------------|
|    | навыков. п\и «Перестрелка»  |   |  |                         |
| 27 | Закрепление перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Закрепление техники кувырка вперед. Закрепление двигательных умений и навыков. Подвижные игры. | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы  | Корректировка движений. |
| 28 | СУ на развитие гибкости. Перестроения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.(разучивание акробатических элементов)  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| 29 | Повторение техники кувырка назад в группировке. Повторение техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. п\и «Снайперы». Прыжки на скакалке.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| 30 | Закрепление техники кувырка назад в группировке. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине. Прыжки на скакалке. Игры.           | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| 31 | Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.     | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| 32 | СУ на развитие гибкости. Упр. На гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. Игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |

|           |   |   |  |                         |
|-----------|---|---|--|-------------------------|
| <b>33</b> | Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол КУ. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90°, 180°.) | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>34</b> | ОФП. Упр на гимнастической скамейке – закрепление. Разновидности висов. Прыжковые упражнения. Игры  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>35</b> | Упр на гимнастической скамейке – КУ. Разновидности висов. Прыжковые упражнения. Игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>36</b> | Комплекс силовых упражнений. Разновидности висов. Упр на гимнастической стенке. Прыжки на скакалке. Игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>37</b> | Строевая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости (упражнения с гантелями и набивными мячами). П/и «Перестрелка»  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>38</b> | Строевая подготовка. Сдача контрольного норматива-подтягивание. Подвижные игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>39</b> | Комплекс ОРУ. Лазания, перелазания. Упр с гантелями.» пресс» - КУ. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |

|           |   |   |  |                         |
|-----------|---|---|--|-------------------------|
| <b>40</b> | Комплекс ОРУ. Лазания, перелазания. Силовые упр. Сгибание рук в упоре лежа – КУ. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| 41        | Строевая подготовка. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, прыжки на скакалке. Эстафеты.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| 42        | СУ на развитие гибкости. Прыжки на скакалке. Упр с гантелями. Наклоны вперед стоя и сидя на полу. Игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>43</b> | СУ на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу – КУ. Прыжки на скакалке. Упр с набивными мячами. Игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>44</b> | Силовая подготовка (поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – КУ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанке развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты. | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>45</b> | СУ на развитие гибкости. Построения, перестроения. Акробатическая комбинация (повторение). Силовые упражнения. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений. |
| <b>46</b> | Построения, перестроения.   | 1 | Фронтальная,                           | Корректировка движений. |

|    |   |             |  |                                      |
|----|---|-------------|--|--------------------------------------|
|    | Акробатическая комбинация (повторение). Силовые упражнения. Спортивные игры.  |             | групповая, игровая формы.              |                                      |
| 47 | Строевая подготовка. СУ на развитие гибкости. Наклон вперед сидя на полу – КУ. Упр. С набивными мячами. Спортивные игры.                                  | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений.              |
| 48 | Акробатическая комбинация – КУ. Силовые упражнения. Спортивные игры.  | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка движений.              |
|    | <b>Спортивные игры (баскетбол)</b>  | <b>33 ч</b> |  |                                      |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Закрепление техники стоек баскетболиста. Закрепление техники остановки в два шага. Игра. | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| 50 | СУ с мячом. Ведение мяча и передачи мяча. Ведение мяча – КУ. Учебная игра .   | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| 51 | Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Игра.   | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| 52 | Повторение терминологии и правила игры по баскетболу. СУ с мячом в парах. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Игра.                         | 1           | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| 53 | ОФП. Ловля и передачи мяча – КУ. Разновидности бросков мяча в   | 1           | Фронтальная, групповая,                | Корректировка техники и тактики игры |

|           |  |   |  |                                      |
|-----------|--|---|--|--------------------------------------|
|           | корзину. Учебная игра.   |   | игровая формы.                         |                                      |
| <b>54</b> | СУ с мячом. Ведение с изменением направления. Остановка в 2 шага. Броски мяча 2 руками. Учебная игра   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| <b>55</b> | СУ с мячом. Ведение с остановкой. Остановка в 2 шага. Броски мяча в кольцо. Учебная игра   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| <b>56</b> | СУ с мячом. Прыжки на скакалке. Ведение мяча – КУ. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники                |
| <b>57</b> | СУ с мячом в парах. Броски мяча в кольцо различными способами. Учебная игра.   | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| <b>58</b> | Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра. Прыжки на скакалке – КУ. Учебная игра малыми группами. | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| <b>59</b> | СУ с мячом. Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра. Учебная игра малыми группами.  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники                |
| <b>60</b> | Общеразвивающие упражнения. Изучение технике броска мяча в корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска). Игра.                           | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| <b>61</b> | Развитие скоростных способностей. Закрепление технике броска мяча в  | 1 | . Фронтальная, групповая,              | Корректировка техники и тактики игры |

|           |  |           |  |                                      |
|-----------|--|-----------|--|--------------------------------------|
|           | корзину 2-я руками снизу (выполнение штрафного броска).<br>Игра.   |           | игровая формы.                         |                                      |
| <b>62</b> | ОРУ. Совершенствование тактических действий в защите. Закрепление действий в нападении. Игра.  | 1.        | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники                |
| <b>63</b> | ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении. Закрепление действий в нападении. Игра.                                       | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
|           | <b>Спортивные игры (волейбол)</b>  | <b>10</b> |  |                                      |
| <b>64</b> | Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр . СУ с мячом. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке                   | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| <b>65</b> | СУ с мячом. Упражнения в парах. Нижняя прямая подача. Верхняя подача мяча – совершенствование. Учебная игра.                           | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники                |
| <b>66</b> | СУ с мячом. Упражнения в парах. Нижняя прямая подача. Верхняя подача мяча- закрепление. Учебная игра.                                  | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры |
| <b>67</b> | СУ с мячом. Нижняя подача – КУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху 2-я руками, в парах. Учебная игра. | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники                |

|           |   |   |  |   |
|-----------|---|---|--|---|
| <b>68</b> | СУ с мячом. Нападающий удар. Передача мяча сверху 2-я руками, в парах. Учебная игра.  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры                          |
| <b>69</b> | СУ с мячом. ОРУ в парах Стойка и передвижения игрока. Учебная игра  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры                          |
| <b>70</b> | СУ с мячом. ОРУ в парах . Учебная игра  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры                          |
| <b>71</b> | ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар). Верхняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.                            | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры                          |
| <b>72</b> | СУ с мячом. Упр в парах Верхняя подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху 2-я руками, в парах. Учебная игра. | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники   |
| 73        | СУ с мячом. Упр в парах. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча снизу 2-я руками, в парах. Учебная игра.                      | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры                          |
| 74        | СУ с мячом. Верхняя подача мяча – КУ. Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар). Учебная игра.  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники   |
| <b>75</b> | СУ с мячом. Нижняя подача мяча – КУ. Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар) –  | 1 | Фронтальная, групповая, игровая формы. | Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов |

|    |  |           |   |   |
|----|--|-----------|---|---|
|    | совершенствование. Учебная игра.   |           |   |   |
| 76 | СУ с мячом. Комплекс силовых упр. Прием и передача мяча в парах – КУ. Учебная игра.  | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы.    | Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов |
| 77 | Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.                                    | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы.    | Корректировка техники   |
| 78 | Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Игра по упрощенным правилам.  | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы.    | Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов |
| 79 | СУ с мячом в парах, через сетку. Передача мяча 2-я руками сверху парах. Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку. Учебная игра.                  | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы.    | Корректировка техники   |
| 80 | СУ с мячом через сетку. Передачи мяча. Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку. Учебная игра.   | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы.    | Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов |
| 81 | СУ с мячом. Совершенствование-прием и передачи мяча в парах, через сетку. Броски мяча в корзину из различных точек площадки. Учебная игра.               | 1         | Фронтальная, групповая, игровая формы.    | Корректировка техники   |
|    | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>21</b> |   |   |
| 82 | Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(30м.,60м.) Бег | 1         | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники бега и правильности дыхания             |



|    |  |   |   |                                  |
|----|--|---|---|----------------------------------|
|    | по звуковому сигналу. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3X10м Игры.                                 |   |   |                                  |
| 83 | СУ беговые. Выс. и низкий старт-совершенствование. Встречная эстафета. Беговая эстафета с предметами. Спортивные игры. | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники            |
| 84 | СУ беговые. Выс. и низкий старт-КУ. Встречная эстафета. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 85 | ОФП. Равномерный бег 5-8 мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.                           | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 86 | СУ беговые, прыжковые. Челночный бег 3X10 м.- КУ. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.                             | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 87 | ОРУ. Строевая подготовка. Метание мяча в цель. Прыжки на скакалке. Многоскок. Спортивные игры.                         | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 88 | ОРУ. Строевая подготовка. Метание мяча. Прыжки на скакалке. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 89 | СУ беговые, прыжковые. «пресс» - КУ. Упражнения с набивными мячами. Многоскоки. Спортивные игры.                       | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 90 | СУ беговые, прыжковые. Челночный бег. Комплекс силовых упражнений.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная               | Корректировка техники упражнений |

|    |   |   |   |                                  |
|----|---|---|---|----------------------------------|
|    | Спортивные игры.  |   | формы работы.                             |                                  |
| 91 | СУ беговые, прыжковые. Челночный бег – КУ. Комплекс прыжковых упражнений. Спортивные игры.  | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 92 | СУ беговые, прыжковые. «пресс» - КУ. Упражнения с набивными мячами. Многоскок. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 93 | СУ беговые, прыжковые. Строевая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(60м.,100м) Метание мяча на дальность. Спортивные игры. | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 94 | ОРУ. Равномерный бег 5-8 мин. Приседания. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 95 | ОРУ. Равномерный бег 5-8 мин. Приседания – КУ. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подвижные игры.  | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 96 | ОФП. Бег 60м/с Метание мяча. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 97 | СУ беговые. Развитие выносливости. Бег 800-100м. Метание мяча. Спортивные игры.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 98 | ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Игра в футбол.  | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |

|     |   |   |   |                                  |
|-----|---|---|---|----------------------------------|
| 99  | ОРУ. СУ. Метание мяча на дальность Бег 1000- 1500м. Игры.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники            |
| 100 | ОРУ. СУ. Метание мяча на дальность – КУ. Бег 1500- 2000м. Игры.   | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 101 | СУ беговые, прыжковые. Бег 60м/с – КУ. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Спортивные игры.              | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |
| 102 | СУ беговые. Силовые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (1500-2000м) Тестирование. | 1 | Фронтальная, индивидуальная формы работы. | Корректировка техники упражнений |

#### вариант ПТП при электронном обучении 1 четверть

| Часть модуля                              | Краткое содержание  | Количество часов | Используемые ресурсы                            |
|---|---|------------------|---|
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов</b> |   |                  |   |
| <b>Введение</b>                           | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.   | <b>1 час</b>     | <b>Zoom, ютуб</b>                               |
| <b>Теоретический материал</b>             | <b>Параграфы учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам:</b><br><br>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.<br>- Строевая подготовка.<br>- Техника бега на короткие дистанции.<br>- Метания малого мяча на дальность.<br>- ОРУ, СУ. | <b>3 часа</b>    | Образовательная платформа школы (облачный диск) |

|  |  |  |                |   |
|--|--|--|----------------|---|
|  |  | - Прыжок в длину с места, с разбег                                     |                |   |
| <b>Самостоятельный контроль знаний</b> |  | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b> | <b>0,5 час</b> | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps |
| <b>Консультация</b>                    |  | <b>Вопросы по теме</b>   |                | <b>Zoom</b>                                       |
| <b>Итоговый контроль</b>               |  | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                              | <b>1 час</b>   | <b>Zoom</b>                                       |

| Часть модуля                                    | Краткое содержание   | Количество часов | Используемые ресурсы                               |
|---|--|------------------|--|
| <b>Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов.</b> |  |                  |  |
| <b>Введение</b>                                 | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.  | <b>1 час</b>     | <b>Zoom, ютуб</b>                                  |
| <b>Теоретический материал</b>                   | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br><br>- Инструктаж по технике безопасности на уроке.<br><br>- Техника бега на длинные дистанции.<br><br>- Бег с препятствиями. | <b>3 час</b>     | Образовательная платформа школы<br>(облачный диск) |
| <b>Самостоятельный контроль знаний</b>          | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>   | <b>0,5 час</b>   | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps  |
| <b>Консультация</b>                             | <b>Вопросы по теме</b>   | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom</b>  |
| <b>Итоговый контроль</b>                        | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>  | <b>1 час</b>     | <b>Zoom</b>  |

| Часть модуля                             | Краткое содержание  | Количество часов | Используемые ресурсы |
|--|---|------------------|----------------------|
| <b>Модуль «Спортивные игры» -4 часа.</b> |   |                  |                      |
| <b>Введение</b>                          | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала. |                  | <b>Zoom, ютуб</b>    |

|                                 |   |                |   |
|---------------------------------|---|----------------|---|
| Теоретический материал          | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>- Инструктаж по технике безопасности на уроке.<br>- Броски, передачи, перехват мяча.<br>- Правила игры в баскетбол. | <b>3 час</b>   | Образовательная платформа школы (облачный диск)   |
| Самостоятельный контроль знаний | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>  | <b>0,5 час</b> | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps |
| Консультация                    | <b>Вопросы по теме</b>  |                | <b>Zoom</b>                                       |
| Итоговый контроль               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>   | <b>0,5 час</b> | <b>Zoom</b>                                       |

### ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура. 2 четверть

| Часть модуля   | Краткое содержание   | Количество часов | Используемые ресурсы                            |
|--|--|------------------|---|
| <b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 21 час.</b> |  |                  |   |
| <b>Введение</b>  | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.  | <b>1 час</b>     | <b>Zoom, ютуб</b>                               |
| <b>Теоретический материал</b>                                | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br>- Инструктаж по технике безопасности на уроке по гимнастике.<br>- Строевая подготовка<br>- ОРУ. СУ гимнастические.<br>- Элементы акробатической комбинации.<br>- Упражнения на гимнастической скамейке.<br><br>Лазания, перелазания. | <b>16 часов</b>  | Образовательная платформа школы (облачный диск) |

|  |  |               |   |
|--|--|---------------|---|
|  | - ОФП.   |               |   |
| <b>Самостоятельный контроль знаний</b> | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b> | <b>2 часа</b> | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps |
| <b>Консультация</b>                    | <b>Вопросы по теме</b>   | <b>1 час</b>  | <b>Zoom</b>                                       |
| <b>Итоговый контроль</b>               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                              | <b>1 час</b>  | <b>Zoom</b>                                       |

| Часть модуля   | Краткое содержание  | Количество часов | Используемые ресурсы                               |
|--|---|------------------|--|
| <b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 4 часа.</b> |   |                  |  |
| <b>Введение</b>                                      | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.   | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom, ютуб</b>                                  |
| <b>Теоретический материал</b>                        | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br><br>- Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм.<br><br>Технические действия:<br><br>- ведение мяча<br><br>- броски мяча<br><br>- передачи мяча.<br><br>. | <b>3 часа</b>    | Образовательная платформа школы<br>(облачный диск) |
| <b>Самостоятельный контроль знаний</b>               | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>  | <b>0,5 час</b>   | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps  |
| <b>Консультация</b>                                  | <b>Вопросы по теме</b>  | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom</b>  |
| <b>Итоговый контроль</b>                             | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>   | <b>1 час</b>     | <b>Zoom</b>  |

**вариант ПТП при электронном обучении 4 четверть**

| Часть модуля                              | Краткое содержание  | Количество часов | Используемые ресурсы                              |
|---|---|------------------|---|
| <b>Модуль «Легкая атлетика» - 8 часов</b> |   |                  |   |
| <b>Введение</b>                           | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.   | <b>1 час</b>     | <b>Zoom, ютуб</b>                                 |
| <b>Теоретический материал</b>             | <b>Параграфы в учебнике. Презентации, опорные конспекты, схемы, видеоуроки по темам:</b><br><br>Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.<br>- Строевая подготовка.<br>- Техника бега на короткие дистанции.<br>- Метания малого мяча на дальность.<br>- ОРУ, СУ.<br>- Прыжок в длину с места, с разбег | <b>3 часа</b>    | Образовательная платформа школы (облачный диск)   |
| <b>Самостоятельный контроль знаний</b>    | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>  | <b>0,5 час</b>   | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps |
| <b>Консультация</b>                       | <b>Вопросы по теме</b>  |                  | <b>Zoom</b>                                       |
| <b>Итоговый контроль</b>                  | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>   | <b>1 час</b>     | <b>Zoom</b>                                       |

| Часть модуля                                    | Краткое содержание   | Количество часов | Используемые ресурсы                            |
|---|--|------------------|---|
| <b>Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов.</b> |  |                  |   |
| <b>Введение</b>                                 | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.  | <b>1 час</b>     | <b>Zoom, ютуб</b>                               |
| <b>Теоретический материал</b>                   | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br><br>- Инструктаж по технике безопасности на уроке. | <b>3 час</b>     | Образовательная платформа школы (облачный диск) |

|  |  |  |                |   |
|--|--|--|----------------|---|
|  |  | - Техника бега на длинные дистанции.<br>- Бег с препятствиями. |                |   |
| <b>Самостоятельный контроль знаний</b> | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b> |  | <b>0,5 час</b> | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps |
| <b>Консультация</b>                    | <b>Вопросы по теме</b>   |  | <b>0,5 час</b> | <b>Zoom</b>                                       |
| <b>Итоговый контроль</b>               | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>                              |  | <b>1 час</b>   | <b>Zoom</b>                                       |

| Часть модуля                             | Краткое содержание  | Количество часов | Используемые ресурсы                               |
|--|---|------------------|--|
| <b>Модуль «Спортивные игры» -4 часа.</b> |   |                  |  |
| <b>Введение</b>                          | Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.   |                  | <b>Zoom, ютуб</b>                                  |
| <b>Теоретический материал</b>            | <b>Параграфы в учебнике. Презентации по темам:</b><br><br>- Инструктаж по технике безопасности на уроке.<br><br>- Броски, передачи, перехват мяча.<br><br>- Правила игры в баскетбол. | <b>3 час</b>     | Образовательная платформа школы<br>(облачный диск) |
| <b>Самостоятельный контроль знаний</b>   | <b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>  | <b>0,5 час</b>   | Платформы:<br>Я класс<br>Решу ВПР<br>LearningApps  |
| <b>Консультация</b>                      | <b>Вопросы по теме</b>  |                  | <b>Zoom</b>  |
| <b>Итоговый контроль</b>                 | <b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>   | <b>0,5 час</b>   | <b>Zoom</b>  |

**8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.**



| №   | Наименование   | количество                           |
|-----|--|--------------------------------------|
| 1.  | Рабочие программы по физической культуре   | 1                                    |
| 2.  | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского. В.И Ляха.<br>1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г.<br>5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год.<br>8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.<br>10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. | 60 шт.<br>45 шт.<br>20 шт.<br>20 шт. |
| 3.  | Плакаты методические   | 1шт                                  |
|     |  | .                                    |
| 4.  | Стенка гимнастическая  | 5шт                                  |
| 5.  | Рулетка измерительная (10м, 50м)   | 1шт                                  |
| 6.  | Номера нагрудные   | 25шт                                 |
| 7.  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой   | 1шт                                  |
| 8.  | Мячи баскетбольные для мини-игры   | 10шт                                 |
| 9.  | Жилетки игровые с номерами   | 20шт                                 |
| 10. | Сетка волейбольная   | 1шт                                  |
| 11. | Мячи волейбольные  | 6шт                                  |
| 12. | Мячи футбольные  | 4шт                                  |

|     |   |         |
|-----|---|---------|
| 13. | Скамейка гимнастическая жесткая                           | 4шт     |
| 14. | Комплект навесного оборудования                           | 4шт     |
| 15. | Маты гимнастические                                       | 4шт     |
| 16. | Мяч набивной (1 кг, 2кг)                                  | 6шт     |
| 17. | Мяч малый (теннисный)                                     | 4шт     |
| 18. | Скакалка гимнастическая                                   | 15шт    |
| 19. | Обруч гимнастический                                      | 20шт    |
| 20. | Гантели 1,5 кг.   | 10 пар. |
| 21. | Конусы для разметки                                       | 10шт    |
| 22. | Мячи резиновые  | 10шт    |
| 23. | Свисток спортивный  | 2шт     |
| 24. | секундомер  | 2шт     |
| 25. | Ступенька универсальная (для степ-теста)                  | 10шт    |
| 26. | Аптечка медицинская                                       | 1шт     |
| 27. | Спортивные зал (игровой)                                  | 1ед.    |
| 28. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1ед.    |
| 29. | Сектор для прыжков в длину                                | 1ед.    |
| 30. | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | 1ед.    |

|     |                                |      |
|-----|--------------------------------|------|
| 31. | Площадка игровая баскетбольная | 1ед. |
| 32. | Площадка игровая волейбольная  | 1ед. |
|     |                                |      |

Дистанционные технологии:

Платформы: Я класс. Решу ВПР, ютуб.