

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Березовского городского округа
БМАОУ ООШ №30

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол от 30.08.2024 г. №1

Григорьев

г

УТВЕРЖДЕНО

Директор Ю.И.

Приказ №57 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Сарапулка 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Г

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

ГТО 5

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению

РАССМОТРЕНО	
п. Сарапулка 2024 г	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
	2,1
Итого по разделу	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
	2,1
	2,2
	2,3
	2,4

	Количество часов	
	Всего	Контрольные работы
Знания о физической культуре	1	
	1	
Способы самостоятельной деятельности	1	
	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	2	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	
Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление образования Березовского
РАССМОТРЕНО Педагогический совет
2,6
п. Сарапулка 2024 г
Итого по разделу
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

"Спортивные игры")		
	8	
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	
	64	
	68	0

0	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО	
п. Сарапулка 2024 г	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
	2,1
Итого по разделу	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
	2,1
	2,2
	2,3
	2,4

	Количество часов	
	Всего	Контрольные работы
Знания о физической культуре	1	
	1	
Способы самостоятельной деятельности	1	
	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
	1	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление
РАССМОТРЕНО Педагогический совет
2,7
п. Сарапулка 2024 г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
	4	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	
	65	
	68	0

0	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО	
п. Сарапулка 2024 г	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
	2,1
Итого по разделу	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
	2,1
	2,2
	2,3
	2,4

	Количество часов	
	Всего	Контрольные работы
Знания о физической культуре	1	
	1	
Способы самостоятельной деятельности	1	
	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
	1	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление
РАССМОТРЕНО Педагогический совет
2,7
п. Сарапулка 2024 г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	
	4	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	
	65	
	68	0

0	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО	
п. Сарапулка 2024 г	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
	2,1
Итого по разделу	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
	2,1
	2,2
	2,3
	2,4
	2,5

	Количество часов	
	Всего	Контрольные работы
Знания о физической культуре	3	
	3	
Способы самостоятельной деятельности	1	
	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	2	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	
Плавание (модуль "Плавание")	1	
Спортивные игры. Баскетбол (модуль	5	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление образования Березовского
РАССМОТРЕНО Педагогический совет
2,7
п. Сарапулка 2024 г
Итого по разделу
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

"Спортивные игры")		
	9	
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	
	62	
	68	0

0	
0	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО	
п. Сарапулка 2024 г	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
	2,1
Итого по разделу	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	1,1
Итого по разделу	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
	2,1
	2,2
	2,3
	2,4
	2,5

	Количество часов	
	Всего	Контрольные работы
Знания о физической культуре	3	
	3	
Способы самостоятельной деятельности	2	
	2	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
	3	
Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	
Плавание (модуль "Плавание")	1	
Спортивные игры. Баскетбол (модуль	7	

МИНИСТЕРСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБЛАСТИ СВЕРДЛОВСКОЙ Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление образования Березовского
РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
2,7
п. Сарапулка 2024 г
Итого по разделу
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

"Спортивные игры")		
	7	
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	0
	60	
	68	0

0	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление образования Березовского городского округа

РАССМОТРЕНО Педагогический совет
п. Сарапулка 2024 г
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

Физическая культура в основной школе
Бег на короткие дистанции
Бег на короткие дистанции
Бег на длинные дистанции
Бег на длинные дистанции
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
Метание малого мяча в неподвижную мишень
Метание малого мяча на дальность
Техника ловли мяча
Техника ловли мяча
Техника передачи мяча
Техника передачи мяча
Ведение мяча стоя на месте
Ведение мяча в движении
Ведение мяча в движении
Физическая культура и здоровый образ жизни человека
Упражнения на развитие гибкости
Кувырок вперёд и назад в группировке

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
РАССМОТРЕНО	
22	
п. Сарапулка 2024 г	
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31
	32
	33
	34
	35
	36
	37
	38
	39
	40
	41
	42
	43
	44
	45
	46
	47

	48
	49
	50
	51
	52
	53
	54
	55
	56
	57
	58
	59
	60
	61
	62
	63
	64
	65
	66
	67
	68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

Кувырок вперед ноги «скрестно»
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
Упражнения на низком гимнастическом бревне
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
Упражнения на гимнастической лестнице
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
Упражнения на гимнастической скамейке
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
Упражнения на развитие координации
Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места
Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места
Технические действия с мячом
Режим дня
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом
Повороты на лыжах способом переступания
Повороты на лыжах способом переступания
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»
Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»
Спуск на лыжах с пологого склона
Спуск на лыжах с пологого склона
Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона
Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона
Прямая нижняя подача мяча
Прямая нижняя подача мяча
Приём и передача мяча снизу

Приём и передача мяча снизу
Приём и передача мяча сверху
Приём и передача мяча сверху
Технические действия с мячом
Технические действия с мячом
Упражнения утренней зарядки
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
Ведение мяча стоя на месте
Ведение футбольного мяча «по прямой»
Ведение футбольного мяча «змейкой»
Удар по мячу внутренней стороной стопы

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО	
п. Сарапулка 2024 г	
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18

Возрождение Олимпийских игр
Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением
Спринтерский бег
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты
Гладкий равномерный бег
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м
Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
Прыжковые упражнения в длину и высоту
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
Передвижение в стойке баскетболиста
Прыжки вверх толчком одной ногой
Остановка двумя шагами и прыжком
Упражнения в ведении мяча
Упражнения на передачу и броски мяча
Игровая деятельность с использованием технических приёмов
История первых Олимпийских игр современности
Упражнения для профилактики нарушений осанки

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
РАССМОТРЕНО	
21	
п. Сарапулка 2024 г	
	23
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31
	32
	33
	34
	35
	36
	37
	38
	39
	40
	41
	42
	43
	44
	45

	46
	47
	48
	49
	50
	51
	52
	53
	54
	55
	56
	57
	58
	59
	60
	61
	62
	63
	64
	65
	66

Акробатические комбинации
Упражнения на низком гимнастическом бревне
Упражнения на невысокой гимнастической перекладине
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
Передвижение в стойке баскетболиста
Прыжки вверх толчком одной ногой
Остановка двумя шагами и прыжком
Упражнения в ведении мяча
Упражнения на передачу и броски мяча
Игровая деятельность с использованием технических приёмов
Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах
Передвижение одновременным одношажным ходом
Передвижение одновременным одношажным ходом
Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона
Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона
Упражнения лыжной подготовки
Упражнения лыжной подготовки
Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки

Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча
Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча
Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху
Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху
Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху
История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
Удар по катящемуся мячу с разбега
Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

п. Сарапулка 2024 г

Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча

1	
1	
68	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО Педагогический совет	
п. Сарапулка 2024 г	
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16

Истоки развития олимпизма в России
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
Прыжки с разбега в длину и в высоту
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
Эстафетный бег
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
Передача мяча после отскока от пола
Ловля мяча после отскока от пола
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения
Игровая деятельность с использованием разученных технических

РАССМОТРЕНО

18

п. Сарапулка 2024 г

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

	47
	48
	49
	50
	51
	52
	53
	54
	55
	56
	57
	58
	59
	60
	61
	62
	63
	64
	65
	66
	67
	68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

приёмов
Упражнения для профилактики нарушения осанки
Акробатические комбинации
Акробатические комбинации
Стойка на голове с опорой на руки
Комбинация на гимнастическом бревне
Комбинация на низкой гимнастической перекладине
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Передача мяча после отскока от пола
Ловля мяча после отскока от пола
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями
Торможение на лыжах способом «упор»
Торможение на лыжах способом «упор»
Поворот упором при спуске с пологого склона
Поворот упором при спуске с пологого склона
Преодоление естественных препятствий на лыжах
Преодоление естественных препятствий на лыжах
Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции
Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции
Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции
Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
Верхняя прямая подача мяча
Верхняя прямая подача мяча

Передача мяча через сетку двумя руками сверху
Передача мяча через сетку двумя руками сверху
Перевод мяча за голову
Перевод мяча за голову
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени
Средние и длинные передачи мяча по прямой
Средние и длинные передачи мяча по диагонали
Тактические действия при выполнении углового удара
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО
п. Сарапулка 2024 г
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Физическая культура в современном обществе
Всестороннее и гармоничное физическое развитие
Бег на короткие дистанции
Бег на средние дистанции
Бег на длинные дистанции
Бег на длинные дистанции
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
Прыжки в длину с разбега
Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»
Прыжки в длину с разбега
Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»
Адаптивная и лечебная физическая культура
Коррекция нарушения осанки
Коррекция избыточной массы тела
Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения
Составление планов для самостоятельных занятий
Способы учёта индивидуальных особенностей
Профилактика умственного перенапряжения
Упражнения для профилактики утомления
Дыхательная и зрительная гимнастика

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
РАССМОТРЕНО	
23	
п. Сарапулка 2024 г	
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31
	32
	33
	34
	35
	36
	37
	38
	39
	40
	41
	42
	43
	44
	45
	46
	47
	48
	49
	50
	51
	52
	53
	54

	55
	56
	57
	58
	59
	60
	61
	62
	63
	64
	65
	66
	67
	68

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

Акробатические комбинации
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
Гимнастическая комбинация на перекладине
Гимнастическая комбинация на перекладине
Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики
Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах
Торможение боковым скольжением
Торможение боковым скольжением
Переход с одного лыжного хода на другой
Переход с одного лыжного хода на другой
Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении
Виды плавания
Повороты с мячом на месте
Передача мяча одной рукой от плеча и снизу
Передача мяча одной рукой снизу
Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
Прямой нападающий удар
Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места
Тактические действия в защите
Тактические действия в нападении
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы
Остановка мяча внутренней стороной стопы
Правила игры в мини-футбол
Игровая деятельность по правилам классического футбола

История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО
п. Сарapulка 2024 г
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Здоровье и здоровый образ жизни
Бег на короткие дистанции
Бег на длинные дистанции
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
Прыжки в длину «согнув ноги»
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
Профессионально-прикладная физическая культура
Восстановительный массаж
Измерение функциональных резервов организма
Прыжки в длину «прогнувшись»
Прыжки в высоту
Длинный кувырок с разбега
Кувырок назад в упор
Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
Занятия физической культурой и режим питания
Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
РАССМОТРЕНО	
23	
п. Сарапулка 2024 г	
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31
	32
	33
	34
	35
	36
	37
	38
	39
	40
	41
	42
	43
	44
	45
	46
	47
	48
	49
	50
	51
	52
	53
	54
	55

	56
	57
	58
	59
	60
	61
	62
	63
	64
	65
	66
	67
	68
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
Виды плавания
Ведение мяча
Ведение мяча
Передача мяча
Приемы и броски мяча на месте
Приемы и броски мяча в прыжке
Приемы и броски мяча после ведения
Приемы и броски мяча после ведения
Приёмы и передачи мяча на месте
Передвижение попеременным двухшажным ходом
Передвижение попеременным двухшажным ходом
Передвижение одновременным одношажным ходом
Передвижение одновременным одношажным ходом
Способы перехода с одного лыжного хода на другой
Способы перехода с одного лыжного хода на другой
Подачи мяча в разные зоны площадки соперника
Приёмы и передачи мяча на месте
Приёмы и передачи в движении
Приёмы и передачи в движении
Удары
Блокировка
Ведение мяча
Ведение мяча
Приемы мяча
Приемы мяча
Передачи мяча
Передачи мяча
Остановки и удары по мячу с места
Остановки и удары по мячу в движении
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см

<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>
<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>
<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>
<p>Бег на короткие дистанции</p>
<p>Бег на длинные дистанции</p>
<p>Прыжки в длину «согнув ноги»</p>
<p>Банные процедуры</p>
<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м</p>
<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м</p>
<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км</p>
<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)</p>
<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м</p>
<p>Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730027

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен с 13.06.2024 по 13.06.2025