Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №24»

Партизанского городского округа

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

методическим объединением Заместитель директора по Директор

учителей УВР

гуманитарного цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кабанова Е.В.

 Науменко Н.А. Исакова Е.Ю. приказ № 95-а приказ № 95-а от 21.06.2024 г. приказ № 95-а от 21.06.2024 г. от 21.06.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка и спортивные игры»

среднего общего образования для 5-9 классов

Срок освоения программы: 5 лет

Составитель: Исакова Е.Ю.

 зам.директора по УВР

Партизанск 2024

**Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ № 24» ПГО.

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» реализуется в рамках направления внеурочной деятельности, направленная на развитие личности, её способностей, удовлетворению образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся, в том числе одарённых.

Форма организации внеурочной деятельности: курс.

Формы проведения занятий: упражнения, игры, эстафеты.

Рабочая программа учебного курса «Общая физическая подготовка и спортивные игры» носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам.

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Общая физическая подготовка и спортивные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Основной целью программы внеурочной деятельности является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

• укрепление здоровья;

• повышение функциональных возможностей организма;

•постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

•овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;

•развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

• контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

•формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

• формирование у обучающихся культуры здоровья.

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

 Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 24» ПГО: учебный курс предназначен для обучающихся 5–9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика. ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных и подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: «Общая физическая подготовка»

Оздоровительная и корригирующая гимнастика ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя:

• упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др);

• упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (дыхательная гимнастика);

• общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, туловища, ног;

• упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

 «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность и на точность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости.

 Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему.

Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

 «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

«Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

З. Дыхательная гимнастика

4. Корригирующая гимнастика

5. Оздоровительная гимнастика

6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость

2. Упражнения на координацию движений

З. Упражнения на гибкость

4. Различные виды бега, челночный бег

СОРЕВНОВАНИЯ

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП

2. Соревнования по СФП

3. Соревнования — эстафеты

4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры. Подвижные и спортивные игры.

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Правила соревнований;

Игры между группами;

Перечень контрольных испытаний/работ

1. Тестирование

2. Соревнования по видам спорта

Программный материал

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Упражнения |
| 1. Легкая атлетика | - Развитие скоростных способностей:эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.- Развитие скоростно-силовых способностей:разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.- Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка»,в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. |
| 2. Гимнастика | - Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.- Общеразвивающие упражнения. |
| 3. Спортивные игры | - Развитие быстроты, ловкости, координации:волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «Догонялки», «Поймай за хвост дракона», «Шишки, желуди, орехи» |
| 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). | - общее развитие способностей организма, поддержание физической активности. Включает в себя выполнение упражнений на силу, скорость и др. качества, необходимые спортсменам всех видов спорта. Сюда включены укрепление мышц рук, ног, пресса, тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выносливости.- уникальный набор упражнений для каждого вида спорта. |

 Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для рук туловища и ног.

Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину с разбега; метание мяча).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м,100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра, судейство.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите –индивидуальные, групповые и командные, игра в «Пионербол».

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

В сфере гражданского воспитания: уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В сфере эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества.

В сфере физического воспитания: осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В сфере ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование

5-6 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения занятий | ЦОР/ЭОР | Учёт рабочей программы воспитания |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП и спортивных игр. Значение легкоатлетических упражнений для человека. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 2 | История возникновения Олимпийских игр. Влияние занятий физкультурой на организм. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 3 | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность. Эстафеты. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 4 | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 5 | Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Игры на внимание. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 6 | Упражнения на развитие ловкости.Игры с метанием мяча. Игровые эстафеты. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 7 | Гимнастика. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 8 | Акробатические упражнения: кувырок вперед. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 9 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах. Игра. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 10 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 12 | Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 13 | Волейбол. Стойка игрока, перемещения. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 14 | Способы перемещения игрока-волейболиста. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 15 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | Эстафеты | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 16 | Верхняя передача мяча над собой. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 17 | Способы перемещения игрока волейболиста. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 18 | Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 19 | Нижняя передача мяча над собой. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 20 | Передача мяча сверху над собой и партнёру. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 21 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 22 | Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча. | 1 |  Эстафеты | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 23 | Пионербол с приёмами волейбола. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 24 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 25 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с оббеганием стоек. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 26 | Передвижение с мячом.Ведение мяча с заданием | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 27 | Бросок мяча с места.Передача мяча в движении. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 28 | Выполнение штрафного броска. Ведение мяча с заданием. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 29 | Техника передвижений, ведения, передач, бросков.  | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 30 | Комплекс упражнений для развития координации.  | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 31 | Комплекс упражнений для развития быстроты  | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 32 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 33 | Челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 34 | Подвижные игры с элементами волейбола. Подведение итогов года | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
|  | Итого за год | 34 |  |  |  |

 7-8 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения занятий | ЦОР/ЭОР | Учёт рабочей программы воспитания |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП и спортивных игр. Значение легкоатлетических упражнений для человека. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 3 | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Упражнения наразвитие силы. Игровые эстафеты. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 4 | Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 5 | Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 6 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.  | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 7 | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 8 | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 9 | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 10 | Беседа «Олимпийские игры современности». | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 11 | Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой.Учебная игра волейбол. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 12 | Передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 13 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 14 | Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 15 | Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.  | 1 | Эстафеты | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 16 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 17 | Баскетбол. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой.Учебная игра волейбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 18 | Передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 19 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 20 | Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 21 | Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.  | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 22 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования. | 1 |  Эстафеты | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 23 | Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 24 | Игра вратаря. Командно – тактические действия в защите. Игра мини – футбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 25 | Удары по мячу внутренней и внешней стороны стопы. Тренировочная игра. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 26 | Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра футбол. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 27 | Командно – тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 28 | Совершенствование техники ударов по мячу. Тренировочная игра. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 29 | СФП. ОРУ с гантелями. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 30 | ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе; прыжки через скакалку. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 31 | Упражнения в парах с палкой, с мячами. Мониторинг физической подготовки. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 32 | Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 34 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат.  | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
|  | Итого за год | 34 |  |  |  |

9 классы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения занятий | ЦОР/ЭОР | Учёт рабочей программы воспитания |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП и спортивных игр. Значение легкоатлетических упражнений для человека. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 3 | Гигиена подростка. Что такое «Здоровый образ жизни?» . | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 4 | Значение легкоатлетических упражнений для человека. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 6 | Упражнения на развитие ловкости. Игровыеэстафеты. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 7 | Бег на выносливость. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 8 | Олимпийские игры современности.  | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 9 | Волейбол. Правила техники безопасности на занятиях в/б. Разметка площадки. Стойки, перемещения игроков. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 10 | Основные правила игры. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 12 | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра пионербол по правилам в/б. | 1 | Упражнения | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 13 | Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол по правилам в/б. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 14 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол по правилам в/б. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 15 | Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упр.правилам. | 1 | Эстафеты | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 16 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Игра по упр.правилам. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 17 | Баскебол. Правила техники безопасности на занятиях б/б. Техника передвижений, поворотов и стоек. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 18 | Основные правила игры. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 19 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, бросков. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 20 | Техника ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол, на месте и в движении. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 21 | Техника ловли и передач мяча. Ведение мяча различными способами. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 22 | Игровые упр. Игра «Перестрелка», «Салки с ведением мяча». | 1 |  Эстафеты | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 23 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 24 | Техника бросков мяча ранее изуч. способами. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 25 | Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. Двусторонняя игр по упр.правилам. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 26 | Гимнастика (общефизической направленности). | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 27 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы брюшного пресса. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 28 | Лазание по канату. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 29 | Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 30 | Комплекс упражнений с гантелями. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 31 | Основные правила развития физических качеств ( доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 32 | Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) без учёта времени. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 33 | Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса на результат. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
| 34 | Самостоятельные занятия физической культурой. | 1 | Игра | <https://resh.edu.ru/>https://myschool.edu.ru/ | Создание условий для воспитания здоровой личности. |
|  | Итого за год | 34 |  |  |  |