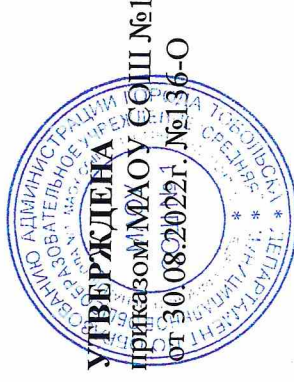


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №1
от «25» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Павлова С.И. Павлова С.И.
«30» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета

Физическая культура

Уровень образования: Основное общее образование (8-9 классы)

Учитель (ФИО полностью)

Бычков Михаил Валериевич

Усманова Алена Сергеевна

Срок реализации программы, учебный год
2022 – 2023г.

Количество часов по учебному плану

8 класс: Всего в год 68 часов, в неделю 2 часа; 9 класс: Всего в год 68 часов, в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе ФГОС ООО (утвержденного приказом Минобрауки России от 17.12.2020, №1897, в ред. от 11.12.2020).

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2016, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Учебник

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. / под ред. М.Я. Виленского – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016., рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2015, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочую программу составил(а), (ли) _____

(подпись)

Бычков М.В.

(фамилия, инициалы)

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные:

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

8 класс

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

Тема раздела	Кол-во часов
Раздел 1: Легкая атлетика	9
Знания о физической культуре	1
Беговые упражнения	3
Прыжковые упражнения	3
Метание	2
Раздел 2: Гимнастика	15
Знания о физической культуре	1
Висы и упоры	5
Опорные прыжки	2
Акробатика	4
Строевые упражнения	1
Развитие физических качеств	3
Раздел 3: Баскетбол	12
Знания о физической культуре	1

Техническая подготовка	7
Тактическая подготовка	4
Учебная игра	3
Раздел 5: Лыжная подготовка	10
Знания о физической культуре	2
Техническая подготовка	7
Развитие физических качеств	5
Эстафеты и игры на лыжах	4
Раздел 6: Волейбол	10
Знания о физической культуре	2
Техническая подготовка	7
Тактическая подготовка	3
Учебная игра	6
Раздел 9: Легкая атлетика	12
Беговые упражнения	4
Прыжковые упражнения	3
Сдача контрольных нормативов	2
Метание	3
Итого	68

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

9 класс

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

Тема раздела	Кол-во часов
Раздел 1: Легкая атлетика	9
Знания о физической культуре	1
Развитие физических качеств	1
Беговые упражнения	2
Прыжковые упражнения	3
Метание	2
Раздел 2: Гимнастика	15
Знания о физической культуре	1
Висы и упоры	3
Опорные прыжки	2
Развитие физических качеств	4
Ритмическая гимнастика	2
Акробатика	3
Раздел 3: Баскетбол	12
Знания о физической культуре	1
Техническая подготовка	7
Тактическая подготовка	4
Учебная игра	3
Раздел 5: Лыжная подготовка	10
Знания о физической культуре	1
Техническая подготовка	7
Эстафеты и игры на лыжах	4
Развитие выносливости	6
Раздел 6: Волейбол	10

Знания о физической культуре	1
Техническая подготовка	8
Тактическая подготовка	5
Учебная игра	4
Раздел 9: Легкая атлетика	12
Беговые упражнения	3
Развитие физических качеств	2
Прыжковые упражнения	3
Метание	2
Сдача контрольных нормативов	2
Итого	68

Приложение к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Колич ество часов	Дата по плану		Дата по факту	
			8а	8б	8а	8б
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1				
2.	Развитие быстроты и силы. Техника низкого старта. Медленный бег. Бег на результат 60 м.	1				
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Выполнение прыжка.	1				
4.	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Выполнение прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1				
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжка на оценку.	1				
6.	Развитие координации. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1				
7.	Метание малого мяча(150г) на дальность (зачет)	1				
8.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	1				
9.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнение на гибкость и на пресс.	1				
10.	Мальчики: кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; Девочки: кувырки вперёд и назад. Упражнение на гибкость и на пресс.	1				
11.	Развитие гибкости и выносливости. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1				

12.	Совершенствование координационных способностей. Упражнения на гибкость.	1				
13.	Акробатические комбинации. Совершенствование скоростно-силовых способностей, двигательных способностей.	1				
14.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Ловля и передача мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1				
15.	Организация и проведение туристических походов. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1				
16.	Развитие быстроты и координации. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1				
17.	Развитие выносливости. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1				
18.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1				
19.	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1				
20.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом.	1				
21.	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1				
22.	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				
23.	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1				
24.	Требования к технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Здоровье и здоровый образ жизни. Виды лыжного спорта. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1				
25.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Прохождение учебного круга попеременным	1				

	двушажным ходом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).					
26.	Прохождение учебного круга попеременным двушажным ходом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие выносливости.	1				
27.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.	1				
28.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.	1				
29.	Прохождение учебного круга: коньковый ход. Развитие координации.	1				
30.	Прохождение учебного круга: коньковый ход.	1				
31.	Подъем «елочкой». Спуски в низкой и средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Развитие силы.	1				
32.	Подъем «елочкой». Спуски в низкой и средней стойке. Торможение и поворот «плугом».	1				
33.	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1				
34.	Прохождение учебной дистанции 4,5км. Развитие быстроты.	1				
35.	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах.	1				
36.	Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Требования к технике безопасности при занятиях спортивными играми.	1				
37.	Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху и снизу. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1				
38.	Допинг: концепция честного спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху и снизу. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1				
39.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху и снизу. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1				
40.	Совершенствование техники передвижений,	1				

	остановок, поворотов и стоек. Нижняя прямая подача (в парах через сетку) в 3-6 м от сетки. Приём подачи.					
41.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Нижняя прямая подача (в парах через сетку) в 3-6 м от сетки. Приём подачи.	1				
42.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
43.	Нижняя прямая подача и приём мяча в парах. Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром).	1				
44.	Нижняя прямая подача и приём мяча в парах. Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром).	1				
45.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
46.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1				
47.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. Двусторонние игры длительностью от 12 с до 20 мин..	1				
48.	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых приемов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				
49.	Игра по правилам волейбола.	1				
50.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1				
51.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1				
52.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Режим дня и его основное содержание. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1				
53.	Закаливание организма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ударов по воротам.	1				
54.	Развитие быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники	1				

	перемещений, владения мячом.					
55.	Развитие выносливости. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники владения мячом.	1				
56.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Совершенствование тактики игры.	1				
57.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				
58.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе до 20 мин.(мальчикам), до 15мин (девочкам). Тренировка.	1				
59.	Развитие выносливости и силы. Кросс до 15 мин, (бег с препятствиями и на местности). Эстафеты (минутный бег).	1				
60.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Изучение техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1				
61.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1				
62.	Развитие координации. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (зачет)	1				
63.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бег 70-80м	1				
64.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м.	1				
65.	Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.	1				
66.	Специальные упражнения для метания. Бросок набивного мяча (2кг-3кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1				
67.	Специальные упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность (зачет)	1				
68.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.(мальчикам), до 15мин (девочкам). Тренировка.	1				

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Раздел, тема, тема урока	Колич ество часов	Дата по плану		Дата по факту	
			9а	9б	9а	9б
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. История физической культуры.	1				
2.	Низкий старт от 70-80 м. Совершенствование техники низкого старта, бег 70-80м. Развитие силы.	1				
3.	Техника низкого старта. Медленный бег. Бег на результат 60 м.	1				
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Выполнение прыжка.	1				
5.	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Выполнение прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1				
6.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжка на оценку.	1				
7.	Специальные упражнения для метания. Метание теннисного и малого мяча(150г) на дальность с места и с 4-5 шагов разбега.	1				
8.	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	1				
9.	Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1				
10.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1				
11.	Развитие силы. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1				

12.	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1				
13.	Совершенствование координационных способностей. Упражнения на гибкость.	1				
14.	Ритмическая гимнастика. Совершенствование скоростно-силовых способностей, двигательных способностей.	1				
15.	Ритмическая гимнастика. Совершенствование скоростно-силовых способностей, двигательных способностей.	1				
16.	Ловля и передача мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Адаптивная физическая культура.	1				
17.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Развитие силы.	1				
18.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Развитие быстроты.	1				
19.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Развитие координации.	1				
20.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Развитие выносливости.	1				
21.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1				
22.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1				
23.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1				
24.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1				
25.	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1				
26.	Требования к технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Одежда, обувь и лыжный	1				

	инвентарь. Виды лыжного спорта. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Профессионально-прикладная физическая подготовка.					
27.	Прохождение учебного круга попеременным двушажным ходом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Закаливание организма.	1				
28.	Прохождение учебного круга попеременным двушажным ходом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие координации и быстроты.	1				
29.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Развитие быстроты и силы.	1				
30.	Развитие выносливости. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.	1				
31.	Прохождение учебного круга: коньковый ход.	1				
32.	Подъем «елочкой». Спуски в низкой и средней стойке. Торможение и поворот «плугом».	1				
33.	Подъем «елочкой». Спуски в низкой и средней стойке. Торможение и поворот «плугом».	1				
34.	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1				
35.	Прохождение учебной дистанции 4,5км.	1				
36.	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах.	1				
37.	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах.	1				
38.	Восстановительный массаж. Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Требования к технике безопасности при занятиях спортивными играми.	1				
39.	Первая помощь во время занятий физической культурой. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1				
40.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через	1				

	сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.					
41.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху и снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1				
42.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приём мяча отражённого сеткой. Подача в заданную часть площадки.	1				
43.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приём мяча отражённого сеткой. Подача в заданную часть площадки.	1				
44.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				
45.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				
46.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
47.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
48.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1				
49.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1				
50.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1				
51.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. Двусторонние игры длительностью от 12 с до 20 мин..	1				
52.	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых приемов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				
53.	Игра по правилам волейбола.	1				
54.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1				
55.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Совершенствование тактики игры.	1				
56.	Игра по упрощённым правилам на площадках	1				

	разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.					
57.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе до 20 мин.(мальчикам), до 15мин (девочкам). Тренировка. Развитие выносливости.	1				
58.	Кросс до 15 мин, (бег с препятствиями и на местности). Эстафеты (минутный бег).	1				
59.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега. Развитие силы и координации.	1				
60.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега.	1				
61.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (зачет)	1				
62.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бег 70-80м	1				
63.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 60 м.	1				
64.	Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.	1				
65.	Специальные упражнения для метания. Бросок набивного мяча (2кг-3кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1				
66.	Специальные упражнения для метания. Метание малого мяча на дальность (зачет)	1				
67.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.(мальчикам), до 15мин (девочкам). Тренировка.	1				
68.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.(мальчикам), до 15мин (девочкам). Тренировка. Эстафеты.	1				