МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАРСУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Д.Н. ГУСЕВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_/С.И. Губин Протокол № 1 от 30.08.2021 г. | «Согласовано»Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н.Кутузова от 30.08.2021 г. | «Утверждаю»Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Кабакова Приказ № 210 от  31.08.2021г  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета

физическая культура

 2021– 2022 учебный год

Учитель: Губин С.И.

Класс: 9 А,Б,В

Всего часов в год: 99

Всего часов в неделю: 3

 Карсун, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 2021-2022 учебный год для обучающихся 6-го класса МБОУ Карсунской СШ им. Д.Н. Гусева разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года).
3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
6. Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
7. Учебный план основного общего образования МБОУ Карсунской СШ им. Д.Н. Гусева на 2021-2022 учебный год.
8. Положение о рабочей программе МБОУ Карсунской СШ им. Д.Н. Гусева.
9. Рабочая программа воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Карсунской средней школы имени Д.Н. Гусева.
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № ¬ 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
11. Программы основного общего образования по физической культуре. 5–9 классы. Авторы М.Я. Виленский, В.И.Лях.

Цель обучения физической культуре

*Главная цель* развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Специфической цельюшкольного физического воспитания является* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

***Ученик 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;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

\* 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

***Ученик 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, принес­ших славу российскому спорту;

\* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Ученик 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.

***Ученик 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**

***Ученик научится:***

\* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);

\* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

\* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик 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 подго­товкеАттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

• знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

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

• воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

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

• формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и 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 форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

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

• развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного 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 пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 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 результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.***

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Предметные результаты**

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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

**Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основ­ное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки). Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности Обще­физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости ко­ординации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование 9 класса**

Тематическое планирование по **физической кудьтуре для 9-го класса** составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

* формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне (работа на уроке, подготовка домашних заданий, самообразование);
* формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать (темы «Как считали в старину», «От локтей и ладоней к метрической системе»);
* формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);
* формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий, самообразование);
* формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение (тема «Дружим с компьютером»);
* формирование ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);
* формирование ценностно отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа).

|  |  |
| --- | --- |
| **Изучаемый раздел** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Уроки контроля**  | **Контроль норм ГТО** |
| **Основы знаний о физической культуре**  | **В процессе урока** | **В процессе урока** | **В процессе урока** |
| **Легкая атлетика** | **23** | **7** | **9** |
| **Баскетбол** | **20** | **2** | **0** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** | **3** | **4** |
| **Волейбол** | **20** | **1** | **0** |
| **Лыжная подготовка** | **20** | **2** | **1** |
| **Итого:** | **99** | **15** | **14** |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  | **Название раздела****Тема урока** | **Ссылка на ЭОР** | **Корректировка** |
| **По плану** | **Фактически** |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика**  |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. |  |  |
|  |  |  | Спринтерский бег. Низкий старт 20-40м.  |  |  |
|  |  |  | Спринтерский бег. Низкий старт 20-40м.  |  |  |
|  |  |  | Спринтерский бег. Бег по дистанции (50-60м). |  |  |
|  |  |  | Спринтерский бег. Бег по дистанции (50-60м). |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. |  |  |
|  |  |  | Челночный бег 3х10 |  |  |
|  |  |  | Развитие скоростных качеств. Правила соревнований |  |  |
|  |  |  | Бег на результат 60м. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  |  | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние |  |  |
|  |  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры.Баскетбол.** |  |  |
|  |  |  | Правила игры в баскетбол. |  |  |
|  |  |  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. |  |  |
|  |  |  | Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. |  |  |
|  |  |  | Бросок мяча в движении двумя руками снизу |  |  |
|  |  |  | Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |
|  |  |  | Развитие координационных способностей. |  |  |
|  |  |  | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. |  |  |
|  |  |  | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра |  |  |
|  |  |  | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  |
|  |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  |
|  |  |  | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. |  |  |
|  |  |  | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв |  |  |
|  |  |  | (2x1,3 х 2)*.* |  |  |
|  |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв |  |  |
|  |  |  | (2x1,3 х 2)*.* |  |  |
|  |  |  | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика** |  |  |
|  |  |  | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений |  |  |
|  |  |  | Висы. Строевые упражнения |  |  |
|  |  |  | Висы. Строевые упражнения |  |  |
|  |  |  | Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). |  |  |
|  |  |  | Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  |  | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. |  |  |
|  |  |  | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. |  |  |
|  |  |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).Прыжок ноги врозь (девочки). |  |  |
|  |  |  | ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение |  |  |
|  |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  |  |  | Выполнение опорного прыжка. |  |  |
|  |  |  | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). |  |  |
|  |  |  | Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с предметами. |  |  |
|  |  |  | Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. |  |  |
|  |  |  |  Развитие силовых способностей. |  |  |
|  |  |  | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка**  |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по Т.Б.Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по Т.Б.Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |  |  |
|  |  |  | Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками. |  |  |
|  |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне. |  |  |
|  |  |  | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
|  |  |  | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход |  |  |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход |  |  |
|  |  |  | Согласование движений рук и ногв одновременном бесшажном ходе. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование одновременного бесшажного хода |  |  |
|  |  |  | Одновременный одношажный коньковый ход |  |  |
|  |  |  | Совершенствование одновременного одношажного конькового хода |  |  |
|  |  |  | Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе |  |  |
|  |  |  | Прохождение дистанций 4 км. |  |  |
|  |  |  | Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
|  |  |  | Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах . |  |  |
|  |  |  | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |
|  |  |  | Лыжная эстафета |  |  |
|  |  |  | Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам. |  |  |
|  |  |  | **Волейбол**  |  |  |
|  |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановка |  |  |
|  |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки |  |  |
|  |  |  | Прием и передача мяча |  |  |
|  |  |  | Прием и передача мяча |  |  |
|  |  |  | Нижняя подача мяча |  |  |
|  |  |  | Нижняя подача мяча |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. |  |  |
|  |  |  | Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  |  | Тактика игры. |  |  |
|  |  |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. |  |  |
|  |  |  | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  |  |  | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.  Тестирование -  поднимание туловища. |  |  |
|  |  |  | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.  Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  |
|  |  |  | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. |  |  |
|  |  |  | Тактика игры |  |  |
|  |  |  | Стойки и передвижения игрока. |  |  |
|  |  |  | Стойки и передвижения игрока. |  |  |
|  |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
|  |  |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. |  |  |
|  |  |  | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика** |  |  |
|  |  |  | Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м |  |  |
|  |  |  | Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м.  |  |  |
|  |  |  | Эстафеты. Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  |  |  | Эстафеты. Специальные беговые упражнения |  |  |
|  |  |  | Челночный бег 3х10. |  |  |
|  |  |  | Бег на результат 60м. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания |  |  |
|  |  |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания |  |  |
|  |  |  | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов |  |  |
|  |  |  | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов |  |  |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единицаизмерения** | **мальчикиоценка"5"** | **мальчикиоценка"4"** | **мальчикиоценка"3"** | **девочкиоценка"5"** | **девочкиоценка"4"** | **девочкиоценка"3"** |
| **Челночный бег 4\*9м** | секунд | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | 8:20 | 9:20 | 9:45 | 10:00 | 11:20 | 12:05 |
| **Прыжки в длину с места** | см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-вораз | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рукв упоре лежа (отжимания)** | кол-вораз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклон вперед изположения сидя** | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **Подъем туловища за 1 миниз положения лежа** | кол-вораз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **Бег на лыжах 1 км** | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| **Бег на лыжах 2 км** | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| **Бег на лыжах 3 км** | мин:сек | 15:30 | 16:00 | 17:00 | 19:00 | 20:00 | 21:30 |
| **Бег на лыжах 5 км** | мин:сек | без учетавремени | без учетавремени | без учетавремени | - | - | - |
| **Прыжки на скакалке,за 25 секунд** | кол-вораз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,4 | 5,6 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 9,6 | 10,4 | 10,6 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 8:10 | 9:40 | 10:00 | 10:00 | 11:40 | 12:10 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | 13:00 | 14:50 | 15:20 | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 8 | 6 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 24 | 17 | 13 | 18 | 12 | 10 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 36 | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,2 | 7,8 | 8,1 | 8,0 | 8,8 | 9,0 |
| **6.1** | Прыжок в длинус разбега (см) | 415 | 355 | 340 | 340 | 290 | 275 |
| **6.2** | или прыжок в длинус места (см) | 215 | 190 | 170 | 180 | 160 | 150 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 49 | 39 | 35 | 43 | 34 | 31 |
| **8** | Метание мяча весом 150г (метров) | 40 | 34 | 30 | 27 | 21 | 19 |
| **9.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 16:30 | 17:40 | 18:50 | 19:30 | 21:30 | 22:30 |
| **9.2** | или бег на лыжах 5км | 27:00 | 29:15 | 30:00 | - | - | - |
| **9.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 14:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 18:30 | 19:30 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 0:55 | 1:15 | 1:25 | 1:03 | 1:20 | 1:30 |
| **11.** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| **11.1** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| **13** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 10 км |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |