

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Управление образования Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14" **УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор \_\_\_\_\_ **И. Ю. Юдина**  
Приказ № \_\_\_\_\_



**Рабочая программа учебного предмета**

Предметная область: « физическая культура»

Учебный предмет: физическая культура

Уровень образования: ООО

Срок реализации: 2года

Класс: 8 - 9

Составитель: Фотеева Е.В.  
Аббасов М.А.  
Учитель: Фотеева Е.В. 1 кв.  
категория  
Аббасов М.А. высшая кв.  
категория

Принята на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования  
МБОУ «СОШ №14»

## **1. Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования.**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметными результатами** изучения предмета «**Физическая культура**» являются:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) 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.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять с пуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **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, принесших славу российскому спорту;

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## **2. Основное содержание** основного общего образования по физической культуре

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о

работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### *Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем

дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

*Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1.*

*Спортивные игры. Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в группах; техника удара по мячу, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Раздел «Волейбол» («Пионербол»)*

Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Игра «пионербол».

*Модуль 2. Самбо.*

*Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с

места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

*Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лепта»).*

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, дартса. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

### Тематическое планирование

Блоки	Модули	Разделы	Классы	
			8кл	9кл
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	4	4
		Баскетбол	10	10
		Волейбол	8	8
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	14	14
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	16	16
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	14	14
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	«Народные игры» Игра «Лапта»	2	2
Итого:			68	68

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж потехнике безопасности при беге, прыжках, метаниях и преодолении препятствий. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгона. Бег в медленном темпе 2 мин.	<b>8</b> 1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Низкий старт и разгон. Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху. КУ - Бег 30 м с высокого старта. Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
3	Низкий старт с преследованием (3 — 4 раза) до 20 м. Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху. Техника прыжка в длину с разбега 15—20 м. способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе с 2—3 ускорениями до 80 м в течение 6 мин.	1
4	КУ- бег 60 м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега 4—5 шагов. Техника передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8 мин с 2—3 ускорениями до 80 м.	1
5	Техника прыжка в длину с разбега и метания мяча. КУ- техника передачи эстафетной палочки. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2—3 ускорениями до 80 м	1
6	Упражнения в парах на сопротивление. КУ- метание мяча 150 г на дальность. Бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями.	1
7	КУ- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе до 11 мин с 2—3 ускорениями до 80 м.	1
8	ОРУ в парах на сопротивление. КУ- бег на 2000 м —(юноши) и 1500 м (девушки).	1
9	<b>Баскетбол</b> Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передачи мяча, поворот на месте, броски по кольцу после ведения. Техника передачи мяча в движении парами. Игра - эстафета с ведением и броском по кольцу.	<b>10</b>
10	ОРУ в парах на сопротивление — основные группы мышц. Техника ведения правой и левой рукой. Техника передач мяча в движении к кольцу в паре. Командная эстафета с набивными мячами 2—3 кг.	1
11	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча, передачи в парах. Техника броска по кольцу в прыжке. Игру- эстафета.	1
12	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника броска по кольцу в прыжке. Тактические действия двух нападающих против одного защитника. Игра «Собачка». КУ — прыжок в длину с места.	1
13	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника броска по кольцу в прыжке. Тактические действия двух нападающих против одного защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
14	ОРУ с мячами. Техника броска в движении после ведения. Тактические взаимодействия в защите. Учебная игра в баскетбол.	1
15	ОРУ с набивными мячами. Тренировка в подтягивании на перекладине (мальчики) и в поднимании туловища из положения лежа (девочки). Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. КУ — броски и ловля мяча.	1
16	ОРУ с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. Техника штрафного броска. КУ — броски и ловля мяча.	1

17	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. КУ по подниманию туловища.	Учебно-КУ по подниманию	1
18	КУ по подтягиванию. Двухсторонняя игра в баскетбол. Сравнение результатов л/а с нормами ВФСК «ГТО»		1
19	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по технике безопасности на гимнастических снарядах. Страховка, самостраховка. Строевое упражнение — повороты в движении направо и налево. ОРУ в парах на сопротивление. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке, сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: лазание на руках по канату, и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.		<b>14</b> 1
20	ЧСС после нагрузки. ОРУ в парах на сопротивление. Девочки: соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя — встать (самостоятельно). Мальчики: длинный кувырок с 3—4 шагов разбега.		1
21	Повороты в движении. КУ - мальчиков лазание по канату на руках; девочки — сед углом на бревне. КУ — наклоны вперед сидя на полу. Акробатические соединения.		1
22	Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками (7 — 8 упражнений). Техника акробатических соединений. Мальчики: лазание в два приема на скорость; девочки: поднимание туловища. КУ- девочки — кувырок вперед с выпада вперед; мальчики — стойка на голове и руках силой из упора присев.		1
23	ОРУ с гимнастическими скакалками. Акробатические соединения. КУ- мальчики — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; девочки — мост из положения стоя — встать. Мальчики- техника лазания в два приема на скорость; девочки: поднимание туловища.		1
24	ОРУ с гимнастической палкой. КУ - акробатическое соединение (у всех). Лазание по канату на скорость — мальчики; поднимание туловища из положения лежа на спине — девочки. КУ— подтягивания (мальчики), отжимания (девочки). Игра-эстафета с набивными мячами 3 кг.		1
25	ОРУ с гимнастической палкой. Мальчики: переворот силой на низкой перекладине, на оценку лазание по канату на скорость. Девочки: тренировка в поднимании туловища, вис согнувшись (в начале на гимнастической стенке) на низкой жерди брусьев. Игра-эстафета с передачей набивных мячей бегом.		1
26	Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении, повороты в движении. ОРУ с гантелями. Мальчики: размахивание на высокой перекладине и соскок назад, переворот в упор из вися; девочки: вис согнувшись, вис прогнувшись (с помощью). Игра-эстафета с преодолением 2—3 препятствий.		1
27	Строевые упражнения. КУ — мост. ОРУ с гантелями 2—3 кг — мальчики и набивными мячами — девочки. Девочки: упражнения на низкой жерди брусьев, вис на подколенках и соскок в упор присев; мальчики: техника соскока из размахивания назад на высокой перекладине, переворот в упор, подтягивание из вися хватом сверху.		1
28	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. мальчики — переворот в упор на низкой перекладине, девочки — вис согнувшись на низкой жерди. Техника опорного прыжка: мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки — боком через коня (высота 110 см).		1
29	ОРУ на гимнастических скамейках. КУ- мальчики — соскок назад из размахивания на высокой перекладине; девочки — вис прогнувшись на низкой жерди брусьев (с помощью). Техника опорных прыжков.		1
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3—4 снарядов		1

	для мальчиков и девочек. мальчики — переворот в упор на высокой перекладине; девочки — из виса на подколенках соскок в упор присев. Техника опорных прыжков.	
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подтягивание — мальчики и поднимание туловища—девочки. Техника выполнения опорного прыжка: мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки — боком через коня (высота 110 см).	1
32	Развитие двигательных качеств и силовую выносливость при преодолении гимнастической полосы препятствий. КУ- по подтягиванию на перекладине — мальчики и подниманию туловища из положения лежа на спине—девочки. Итоги успеваемости за четверть.	1
33	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки, Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	<b>14</b> 1
34	Техника одновременного двухшажного хода - зачет. Техника перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Прохождение дистанции 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1
35	Техника попеременного двухшажного хода - зачет. Техника одновременного одношажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	1
36	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одного хода на другой – зачет. Техника преодоления контруклонов. Соревнования на дистанции 1 км (мальчики и девочки).	1
37	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременного одношажного хода - зачет.. Прохождение дистанции 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1
38	Техника одновременного бесшажного хода – зачет. Техника преодоления контруклонов, техника подъемов и спусков, техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью: мальчики с 2—3 ускорениями до 300 м, девочки —до 200 м.	1
39	Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника (координация движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода - зачет. Прохождение дистанции 3 км с выполнением задания учителя.	1
40	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1
41	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
42	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
43	Соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов.	1
44	Соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики) передача эстафеты.	1
45	Техника спуска с горы, подъем в гору, торможение «плугом», «упором». Поворот в движении переступанием.	1
46	Техника спуска с горы, подъем в гору, торможение «плугом», «упором». Поворот в движении переступанием.	1
47	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>

	ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2 мин. Передача мяча сверху с переменной мест (в тройках), нижняя прямая подача. Учебная игра в три передачи.	1
48	ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника передачи мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после подачи через сетку. Учебная игра в три передачи, нижняя прямая подача мяча.	1
49	ОРУ с мячами. Техника передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Учебная игра в три передачи, нижняя прямая подача мяча.	1
50	Техника подачи , передачи мяча через сетку. Тактические действия игроков в волейболе . КУ — техника верхней передачи мяча над собой.	1
51	Техника передачи мяча через сетку, подача мяча. Тактические действия игроков в волейболе . КУ — техника нижней передачи мяча над собой.	1
52	ОРУ в парах с набивными мячами: девочки с мячом 2 кг; мальчики 3 кг. Верхняя прямая подача. Учебная игра. КУ- поднимание опускание туловища из положения лежа на спине.	1
53	ОРУ с набивными мячами. Техника игровых упражнений .КУ- техника нижней прямой подачи . Учебная игра. Тактика нападения.	
54	ОРУ в парах с мячами. КУ- подтягивание. Учебная игра в волейбол с применением изученных приемов.	1
55	<b>Легкая атлетика</b> Правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками . Техника разбега в 5—7 шагов в прыжках в высоту способом перешагивание». Эстафета с набивными мячами 3 кг. Медленный бег до 3 мин.	<b>8</b> 1
56	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками . Техника перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способом перешагивание». Эстафета с набивными мячами 3 кг. Медленный бег до 3 мин.	1
57	СБУ. КУ- техника прыжка в высоту способом перешагивание». Медленный бег до 4 мин.	1
58	СБУ. Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег 30м, 60 м. Медленный бег до 5 мин. КУ — прыжки через скакалку за 1 мин.	1
59	ОРУ в движении по кругу. СБУ. Старты с разгоном до 15 м. КУ- бег 60 м. Техника эстафетного бега. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 5 мин.	1
60	ОРУ в движении. СПУ. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КУ- прыжок в длину с места. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 6 мин.	1
61	ОРУ в движении. СПУ. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность.Провести медленный бег с произвольной скоростью до 6 мин.	1
62	ОРУ в движении. СПУ. КУ- Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча	1

	на дальность. Эстафетный бег.	
63	<b>Футбол</b> Правила безопасности во время игры. Основные правила игры в футбол. Остановка мяча. Удары по мячу ногой. Тактика игры в нападении. Передача мяча в разных направлениях.	<b>4</b> <b>1</b>
64	ОРУ с мячами в движении. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
65	ОРУ с мячами. Ведение мяча змейкой. Ложные движения (финты) Тактика игры в нападении.	1
66	ОРУ с мячами. Технические приемы и тактические действия игроков. Учебная игра.	1
67	<b>Лапта</b> Правила безопасности во время игры. Основные правила игры. Роль капитана команды. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева	<b>2</b> <b>1</b>
68	Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование. Моделирование игровых ситуаций, определение игровых функции каждого игрока в команде.	1

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж потехнике безопасности при беге, прыжках, метаниях и преодолении препятствий. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгона. Бег в медленном темпе 2 мин.	<b>8</b> 1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Низкий старт и разгон. Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху. КУ - Бег 30 м с высокого старта. Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
3	Низкий старт с преследованием (3 — 4 раза) до 20 м. Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху. Техника прыжка в длину с разбега 15—20 м. способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе с 2—3 ускорениями до 80 м в течение 6 мин.	1
4	КУ- бег 60 м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега 4—5 шагов. Техника передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8 мин с 2—3 ускорениями до 80 м.	1
5	Техника прыжка в длину с разбега и метания мяча. КУ- техника передачи эстафетной палочки. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2—3 ускорениями до 80 м	1
6	Упражнения в парах на сопротивление. КУ- метание мяча 150 г на дальность. Бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями.	1
7	КУ- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе до 11 мин с 2—3 ускорениями до 80 м.	1
8	ОРУ в парах на сопротивление. КУ- бег на 2000 м —(юноши) и 1500 м (девушки).	1
9	<b>Баскетбол</b> Передачи мяча, поворот на месте, броски по кольцу после ведения. Техника передачи мяча в движении парами. Игра - эстафета с ведением и броском по кольцу.	<b>10</b>
10	ОРУ в парах на сопротивление — основные группы мышц. Техника ведения правой и левой рукой. Техника передач мяча в движении к кольцу в паре. Командная эстафета с набивными мячами 2—3 кг.	1
11	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча, передачи в парах. Техника броска по кольцу в прыжке. Игру- эстафета. Подтягивание на перекладине .	1
12	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника броска по кольцу в прыжке. Тактические действия двух нападающих против одного защитника. Игра «Собачка». КУ — прыжок в длину с места.	1
13	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника броска по кольцу в прыжке. Тактические действия двух нападающих против одного защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
14	ОРУ с мячами. Техника броска в движении после ведения. Тактические взаимодействия в защите. Учебная игра в баскетбол.	1
15	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Тренировка в подтягивании на перекладине (мальчики) и в поднимании туловища из положения лежа (девочки). Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. КУ — броски и ловля мяча.	1
16	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Учебно-	1

	тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. Техника штрафного броска. КУ — броски и ловля мяча.	
17	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4 х 4 и 5 х 5 человек. КУ по подниманию туловища.	1
18	КУ по подтягиванию. Двухсторонняя игра в баскетбол. Итоги сдачи нормативов по легкой атлетике. Сравнение результатов с нормами ВФСК «ГТО»	1
19	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по технике безопасности на гимнастических снарядах. Страховка, самостраховка. Строевое упражнение — повороты в движении направо и налево. ОРУ в парах на сопротивление. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке, сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: лазание на руках по канату, и из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись.	<b>14</b> 1
20	ЧСС после нагрузки. ОРУ в парах на сопротивление. Девочки: соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя — встать (самостоятельно). Мальчики: длинный кувырок с 3—4 шагов разбега.	1
21	Повороты в движении. КУ - мальчиков лазание по канату на руках; девочки — сед углом на бревне. КУ — наклоны вперед сидя на полу. Акробатические соединения.	1
22	Повороты в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками (7 — 8 упражнений). Техника акробатических соединений. Мальчики: лазание в два приема на скорость; девочки: поднимание туловища. КУ- девочки — кувырок вперед с выпада вперед; мальчики — стойка на голове и руках силой из упора присев.	1
23	ОРУ с гимнастическими скакалками. Акробатические соединения. КУ- мальчики — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; девочки — мост из положения стоя — встать. Мальчики- техника лазания в два приема на скорость; девочки: поднимание туловища.	1
24	ОРУ с гимнастической палкой. КУ - акробатическое соединение (у всех). Лазание по канату на скорость — мальчики; поднимание туловища из положения лежа на спине — девочки. КУ— подтягивания (мальчики), отжимания (девочки). Игра-эстафета с набивными мячами 3 кг.	1
25	ОРУ с гимнастической палкой. Мальчики: переворот силой на низкой перекладине, на оценку лазание по канату на скорость. Девочки: тренировка в поднимании туловища, вис согнувшись (в начале на гимнастической стенке) на низкой жерди брусьев. Игра –эстафета с передачей набивных мячей бегом.	1
26	Перестроение из 1 колонны в 2, 3, 4 в движении, повороты в движении. ОРУ с гантелями. Мальчики: размахивание на высокой перекладине и соскок назад, переворот в упор из вися; девочки: вис согнувшись, вис прогнувшись (с помощью). Игра –эстафета с преодолением 2—3 препятствий.	1
27	Строевые упражнения. КУ — мост. ОРУ с гантелями 2—3 кг — мальчики и набивными мячами — девочки. Девочки: упражнения на низкой жерди брусьев, вис на подколенках и соскок в упор присев; мальчики: техника соскока из размахивания назад на высокой перекладине, переворот в упор, подтягивание из вися хватом сверху.	1
28	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. КУ- мальчики — переворот в упор на низкой перекладине, девочки — вис согнувшись на низкой жерди. Техника опорного прыжка: мальчики — согнув ноги через	1

	козла в длину (высота 115 см); девочки — боком через коня (высота 110 см).	
29	ОРУ на гимнастических скамейках. КУ- мальчики — соскок назад из размахивания на высокой перекладине; девочки — вис прогнувшись на низкой жерди брусьев (с помощью). Техника опорных прыжков.	1
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 3—4 снарядов для мальчиков и девочек. КУ- мальчики — переворот в упор на высокой перекладине; девочки — из виса на подколенках соскок в упор присев. Техника опорных прыжков.	1
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подтягивание — мальчики и поднимание туловища—девочки. КУ- техника выполнения опорного прыжка: мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки — боком через коня (высота 110 см).	1
32	Развитие двигательных качеств и силовую выносливость при преодолении гимнастической полосы препятствий. КУ- по подтягиванию на перекладине — мальчики и подниманию туловища из положения лежа на спине—девочки. Итоги успеваемости за четверть.	1
33	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки, Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	<b>14</b> 1
34	Техника одновременного двухшажного хода - зачет. Техника перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Прохождение дистанции 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1
35	Техника попеременного двухшажного хода - зачет. Техника одновременного одношажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	1
36	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одного хода на другой – зачет. Техника преодоления контруклонов. Соревнования на дистанции 1 км (мальчики и девочки).	1
37	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременного одношажного хода - зачет.. Прохождение дистанции 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1
38	Техника одновременного бесшажного хода – зачет. Техника преодоления контруклонов, техника подъемов и спусков, техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью: мальчики с 2—3 ускорениями до 300 м, девочки —до 200 м.	1
39	Техника всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника (координация движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода - зачет. Прохождение дистанции 3 км с выполнением задания учителя.	1
40	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1
41	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
42	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1
43	Соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов.	1
44	Соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики) передача эстафеты.	1

45	Техника спуска с горы, подъем в гору, торможение «плугом», «упором». Поворот в движении переступанием.	1
46	Техника спуска с горы, подъем в гору, торможение «плугом», «упором». Поворот в движении переступанием.	1
47	<b>Волейбол</b> ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2 мин. Передача мяча сверху с переменной мест (в тройках), нижняя прямая подача. Учебная игра в три передачи.	<b>8</b> 1
48	ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника передачи мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после подачи через сетку. Учебная игра в три передачи, нижняя прямая подача мяча.	1
49	ОРУ с мячами. Техника передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест после передачи через сетку. Учебная игра в три передачи, нижняя прямая подача мяча.	1
50	Техника подачи, передачи мяча через сетку. Тактические действия игроков в волейболе. КУ — техника верхней передачи мяча над собой.	1
51	Техника передачи мяча через сетку, подача мяча. Тактические действия игроков в волейболе. КУ — техника нижней передачи мяча над собой.	1
52	ОРУ в парах с набивными мячами: девочки с мячом 2 кг; мальчики 3 кг. Верхняя прямая подача. Учебная игра. КУ- поднятие опускание туловища из положения лежа на спине.	1
53	ОРУ с набивными мячами. Техника игровых упражнений. КУ- техника нижней прямой подачи. Учебная игра. Тактика нападения.	1
54	ОРУ в парах с мячами. КУ- подтягивание. Учебная игра в волейбол с применением изученных приемов.	1
55	<b>Легкая атлетика</b> Правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника разбега в 5—7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Эстафета с набивными мячами 3 кг. Медленный бег до 3 мин.	<b>10</b> 1
56	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способом «перешагивание». Эстафета с набивными мячами 3 кг. Медленный бег до 3 мин.	1
57	СБУ. КУ- техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Медленный бег до 4 мин.	1
58	СБУ. Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег 30м, 60 м. Медленный бег до 5 мин. КУ — прыжки через скакалку за 1 мин.	1
59	ОРУ в движении по кругу. СБУ. Старты с разгоном до 15 м. КУ- бег 60 м. Техника эстафетного бега. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 5 мин.	1
60	ОРУ в движении. СПУ. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КУ- прыжок в длину с места. Провести медленный бег с произвольной	1

	скоростью до 6 мин.	
61	ОРУ в движении. СПУ. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 6 мин.	1
62	ОРУ в движении. СПУ. КУ- Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность. Эстафетный бег.	1
63	<b>Футбол</b> Правила безопасности во время игры. Основные правила игры в футбол. Остановка мяча. Удары по мячу ногой. Тактика игры в нападении. Передача мяча в разных направлениях.	<b>4</b> <b>1</b>
64	ОРУ с мячами в движении. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
65	ОРУ с мячами. Ведение мяча змейкой. Ложные движения (финты) Тактика игры в нападении.	1
66	ОРУ с мячами. Технические приемы и тактические действия игроков. Учебная игра.	1
67	<b>Лапта</b> Правила безопасности во время игры. Основные правила игры. Роль капитана команды. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева	<b>2</b> <b>1</b>
68	Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование. Моделирование игровых ситуаций, определение игровых функции каждого игрока в команде.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022276

Владелец Тряпочкина Анна Николаевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024