

Частное общеобразовательное учреждения «Санкт-Петербургская школа «ГТИШБ»

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор:  /А.В.Тимофеева/
Приказ №34 от 01.09.2020 г.



**Рабочая программа
по физкультуре для 9 класса**

Разработчик программы:
Кривенкина Надежда Аркадьевна

г. Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в ЧОУ СПб ШТТИШБ разработана на основании следующих нормативных правовых документов и разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»,

- основной образовательной программы основного общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ»,

- Положением о рабочей программе учителя в Частном общеобразовательном учреждении «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ».

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 9 классе 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	78	78	78	78	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	105	105	105	105	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

3. Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине из	13	1	5—6	8			
		виса, кол-во	14	2	6—7	9			
		раз (мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
		во раз	14				5.	13—15	17
		(девочки)	15				5	12—13	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	№ уро ка	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата
Легкая атлетика					
Спринтерский бег, эстафетный бег	1.	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
	2.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
	4.	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	
	5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 с.; «4»- 8,9 с.; «3» — 9,1 с.; д.: «5»-9,1 с.; «4» - 9,3 с.; «3» - 9,7 с.	
Прыжок в длину. Метание малого мяча	6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	
	7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	

	8.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	
Бег на средние дистанции	9.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	
	10.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00- 9,20 мин; д.: 7,30-8,30- 9,00 мин	
Кроссовая подготовка					
	11.	Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 12 мин</i>	Текущий	
	12.	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 12 мин</i>	Текущий	
	13.	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 12 мин</i>	Текущий	
	14.	Бег в равномерном темпе 14 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 12 мин</i>	Текущий	
	15.	Бег в равномерном темпе 14 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 14 мин</i>	Текущий	

	16.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин	Текущий	
	17.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин	Текущий	
	18.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин	Текущий	
	19.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упр. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин	Текущий	
	20.	Бег на результат 2000м. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин	Бег на результат 2000м	
Гимнастика					
Строевые упр., висы	21.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упр., выполнять упр. в висе	Текущий	
	22.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упр., выполнять упр. в висе	Текущий	
	23.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упр., выполнять упр. в висе	Текущий	
	24.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой. ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упр., выполнять упр. в висе	Текущий	
	25.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой. ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упр., выполнять упр. в висе	Оценить подтягивания в висе	

	26.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Ив шеренге. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упр., выполнять упр. в висе</i>	Оценка техники подъёма переворотом	
Опорный прыжок. строевые упр. Лазание.	27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Ору с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упр., выполнять опорный прыжок</i>	Текущий	
	28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Ору с гимнастическими палками. Лазание по канату. Развитие скоростно- силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упр., выполнять опорный прыжок</i>	Текущий	
	29.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Ору с гимнастическими палками. Лазание по канату. Развитие скоростно- силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упр., выполнять опорный прыжок</i>	Текущий	
	30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Ору с обручами. Лазание по канату. Развитие скоростно- силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упр., выполнять опорный прыжок, лазание</i>	Текущий	
	31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Ору с обручами. Лазание по канату. Развитие скоростно- силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упр., выполнять опорный прыжок, лазание</i>	Текущий	
	32.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Ору с гимнастическими палками. Лазание по канату. Развитие скоростно- силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упр., выполнять опорный прыжок</i>	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
Акробатика	33.	Из упора присев стойка на голове и руках (м), равновесие на одной ноге, кувырок назад в полупагате. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов</i>	Текущий	

	34.	Из упора присев стойка на голове и руках (м), равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов</i>	Текущий	
	35.	Из упора присев стойка на голове и руках (м), равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов</i>	Текущий	
	36.	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов</i>	Текущий	
	37.	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов</i>	Текущий	
	38.	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов</i>	Оценка техники выполнения акробатических элементов	
Спортивные игры					
Волейбол	39.	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	40.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	41.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Оценить выполнение нападающего удара	

42.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
43.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
44.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
45.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
46.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Оценить передачу мяча сверху двумя руками	
47.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
48.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
49.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	

50.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
51.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Оценить нижнюю прямую подачу	
52.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
53.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
54.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через четвёртую зону. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
55.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через четвёртую зону. Развитие координационных способностей. Учебная игра	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
56.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через четвёртую зону. Развитие координационных способностей. Учебная игра	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	

Баскетбол	57.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	58.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	59.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	60.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	61.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	62.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	63.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	64.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Оценка техники штрафного броска	

65.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
66.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
67.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Оценка техники броска двумя руками	
68.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
69.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
70.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите (заслон). Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
71.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите (заслон). Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	

[illegible]

	80.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок Одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	81.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок Одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	82.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок Одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
	83.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок Одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Правила баскетбола.	<i>Уметь: играть баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы</i>	Текущий	
Кроссовая подготовка					
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	84.	Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упр. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин</i>	Текущий	
	85.	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упр. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 15 мин</i>	Текущий	
	86.	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец. беговые упр. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 17 мин</i>	Текущий	
	87.	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец. беговые упр. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 17мин</i>	Текущий	
	88.	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец. беговые упр. Преодоление вертикальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 17 мин</i>	Текущий	
	89.	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец. беговые упр. Преодоление вертикальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 17мин</i>	Текущий	
	90.	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец. беговые упр. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Футбол. Развитие	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 17мин</i>	Текущий	

	91.	Бег на результат 2000м. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе 17 мин</i>	Бег на результат 2000м	
Лёгкая атлетика					
Бег на средние дистанции	92.	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 1500-2000м. ОРУ. Спец. беговые упр. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000м</i>	Текущий	
	93.	Бег 1500-2000м. ОРУ. Спец. беговые упр. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000м</i>	Текущий	
	94.	Бег 1500-2000м. ОРУ. Спец. беговые упр. Футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000м</i>	Бег на результат 1000м	
Спринтерский бег, эстафетный бег	95.	Развитие скоростных качеств Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Спец беговые упр. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.	<i>Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)</i>	Текущий	
	96.	Развитие скоростных качеств Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Спец беговые упр. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)</i>	Текущий	
	97.	Развитие скоростных качеств Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование Эстафетный бег (передача палочки). Спец беговые упр. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)</i>	Текущий	
	98.	Развитие скоростных качеств Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование Эстафетный бег (передача палочки). Спец беговые упр. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)</i>	Текущий	
	99.	Бег на результат 60м. Спец беговые упр. Эстафетный бег Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)</i>	Бег 60м на результат	
Метание малого мяча, прыжок в высоту	100.	Метание мяча на дальность в коридоре (10м) с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Спец беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега</i>	Текущий	

	101.Метание мяча на дальность в коридоре (10м) с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Спец беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега</i>	Текущий	
	102.Метание мяча на дальность в коридоре (10м) с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега</i>	Метание мяча на дальность	

Учебно-методический комплекс:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И., А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2015.

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ