

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Талицкая основная
общеобразовательная школа № 8"
МКОУ "Талицкая ООШ № 8"



**АДАптированная рабочая
ПРОГРАММА**

**по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
1-4 классов**

Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составляет 405 часов:

- в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю)
- во 2-4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю)

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 1-4 КЛАССЫ

1. Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

2. Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

3. Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.

Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

5. Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

- Коррекционные игры;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1-4 КЛАССЫ

Личностные:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление

социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

– представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

– выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

– представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

– взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

– знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

– владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

– подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты по годам обучения.

1 класс

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

2 класс

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

3 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений 1 класс

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Система оценки достижений (2-4 классы)

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	30	
3.	Легкая атлетика	36	
4.	Игры	33	
Итого:		99	

2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	
2.	Гимнастика	23	
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	18	
5.	Игры	26	
Итого:		102	

3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	23	
3.	Легкая атлетика	36	
4.	Игры	26	
5.	Лыжная подготовка	17	
Итого:		102	

4 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольная работа
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	23	
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	18	
5.	Игры	26	
Итого:		102	

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика– 31 час		
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1
4	Ходьба в медленном и быстром темпе	1
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1
8	Бег с сохранением правильной осанки	1
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1
10	Прыжки на двух ногах	1
11	Прыжки на одной ноге на месте	1
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1
14	Прыжки через начерченную линию	1
15	Прыжки через шнур	1
16	Прыжки через набивной мяч	1
17	Прыжки с ноги на ногу	1
18	Прыжок в длину с места	1
19	Правильный захват различных предметов	1
20	Прием и передача мяча в круге	1
21	Прием и передача мяча в круге	1
22	Произвольное метание малых мячей	1
23	Произвольное метание больших мячей	1
24	Броски и ловля волейбольных мячей	1
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1
26	Метание колец на шесты	1
27	Метание колец на шесты	1
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
30	Метание мяча снизу с места в стену	1
31	Метание мяча снизу с места в стену	1
Игры - 2 часа		
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1
Гимнастика – 30 часов		
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1
36	Перестроение в круг, взявшись за руки	1
37	Размыкание на вытянутые руки	1
38	Выполнение строевых команд по показу учителя	1
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1

41	Упражнения на дыхания	1
42	Упражнения на формирование правильной осанки	1
43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
46	Упражнения с гимнастической палкой	1
47	Упражнения с обручем	1
48	Упражнения с маленькими мячами	1
49	Упражнения с большим мячом	1
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1
57	Пролезание через гимнастический обруч	1
58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
62	Стойка на одной ноге	1
63	Стойка на одной ноге	1
Игры – 29 часов		
64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1
66	Подвижная игра «Канатоходец»	1
67	Подвижная игра «Переправа»	1
68	Подвижная игра «Разойдись не упади»	1
69	Подвижная игра «Стоп»	1
70	Подвижная игра «Ловушки»	1
71	Подвижная игра «Перемени предмет»	1
72	Подвижная игра «Жмурки»	1
73	Подвижная игра «Горелки»	1
74	Подвижная игра «Два мороза»	1
75	Подвижная игра «Краски»	1
76	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
77	Подвижная игра «Коршун и наседка»	1
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1
80	Подвижная игра «Стой»	1
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1
85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1

89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1
90	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
92	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1
Легкая атлетика – 5 часов		
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1
96	Бег правым, левым боком вперед	1
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1
99	Метание малого мяча с места в цель	1
	Итого:	99

2 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика– 17 часов		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1
3	Ходьба с изменением скорости	1
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1
7	Прыжки в высоту	1
8	Ускорения до 30 м	1
9	Медленный бег до 1-2 мин	1
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1
12	Прыжок в глубину	1
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1
17	Прыжки в высоту с шага	1
Гимнастика – 23 часа		
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1
20	Перестроение из шеренги в круг	1
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения для расслабления мышц	1
28	Тренировка дыхания	1

29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
30	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки.	1
31	Упражнения для развития точности движений	1
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
34	Перелазание через препятствие высотой 40-50 см	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1
38	Упражнения с маленькими мячами	1
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40	Упражнения с большим мячом	1
Игры - 4 часа		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1
Лыжная подготовка – 18 часов		
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1
49	Построение в шеренгу на лыжах	1
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1
51	Выполнение команд на лыжах	1
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
Игры – 22 часа		
63	Правила закаливания	1
64	Техника безопасности и правила поведения	1
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1

72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
73	Эстафеты с предметами	1
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1
77	Игры на развитие выносливости	1
78	Эстафеты на развитие координации	1
79	Передача предметов	1
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
84	Эстафета с мячом	1
Легкая атлетика – 18 часов		
85	Преодоление простейших препятствий	1
86	Преодоление простейших препятствий	1
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1
89	Прыжок в длину с места	1
90	Прыжок в длину с места	1
91	Метание теннисного мяча в стену	1
92	Метание теннисного мяча в стену	1
93	Метание теннисного мяча в цель	1
94	Метание теннисного мяча в цель	1
95	Метание теннисного мяча на дальность	1
96	Метание теннисного мяча на дальность	1
97	Метание теннисного мяча на дальность	1
98	Круговые эстафеты до 20 м	1
99	Круговые эстафеты до 20 м	1
100	Высокий старт 30 м	1
101	Медленный бег до 1-2 мин	1
102	Медленный бег до 1-2 мин	1
	Итого:	102

3 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика– 17 часов		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1
5	Беговые упражнения	1
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1
10	Прыжки в высоту	1
11	Прыжок в длину с места	1
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1

13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
14	Метание теннисного мяча на дальность	1
15	Челночный бег (3x5) м.	1
16	Эстафетный бег	1
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
Гимнастика– 23 часа		
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1
19	Перестроение из шеренги в круг	1
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1
23	Упражнения с гимнастическими палками	1
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
27	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1
28	Упражнения для развития точности движений	1
29	Упражнения с обручем	1
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1
36	Упражнения с маленькими мячами	1
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
38	Упражнения с большим мячом	1
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
Игры - 4 часа		
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1
42	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
Лыжная подготовка - 17 часов		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	1
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1

56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
Игры – 22 часа		
62	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1
63	Значение утренней гимнастики	1
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
65	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
66	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
67	Эстафеты с предметами	1
68	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
69	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
70	Эстафета с мячом	1
71	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
72	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
73	Эстафеты на развитие координации	1
74	Передача предметов	1
75	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
76	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1
77	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1
78	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
79	Эстафета с мячом	1
80	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
82	Эстафета с мячом	1
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
Легкая атлетика - 19 часов		
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1
87	Метание теннисного мяча на дальность	1
88	Метание теннисного мяча на дальность	1
89	Метание теннисного мяча на дальность	1
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
92	Прыжок в длину с места	1
93	Прыжок в длину с места	1
94	Прыжок в длину с места	1
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
97	Круговые эстафеты до 20 м	1
98	Круговые эстафеты до 20 м	1
99	Высокий старт 30 м	1
100	Высокий старт 30 м	1
101	Медленный бег до 1-2 мин	1

102	Медленный бег до 1-2 мин	1
		102

4 класс

№	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
Легкая атлетика– 17 часов		
1	Предупреждение травм во время занятий	1
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
5	Бег с изменением темпа	1
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1
7	Беговые упражнения	1
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1
9	Ускорения до 30 м	1
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1
12	Челночный бег 3x10 м	1
13	Прыжок в глубину	1
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1
Гимнастика – 23 часа		
18	Осанка	1
19	Физические качества	1
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1
28	Тренировка дыхания	1
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1
31	Упражнения для развития точности движений	1
32	Упражнения с обручем	1
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1
34	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1

37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40	Переноска грузов	1
Игры - 4 часа		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
Лыжная подготовка – 18 часов		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1
53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
58	Повороты переступанием в движении	1
59	Повороты переступанием в движении	1
60	Повороты переступанием в движении	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
Игры – 22 часа		
63	Значение и основные правила закаливания	1
64	Значение утренней гимнастики	1
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
73	Учебная игра в пионербол	1
74	Учебная игра в пионербол	1
75	Учебная игра в пионербол	1

76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
82	Эстафета с мячом	1
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1
Легкая атлетика – 18 часов		
85	Техника бега по дистанции	1
86	Техника бега по дистанции	1
87	Техника высокого старта	1
88	Техника высокого старта	1
89	Техника низкого старта	1
90	Техника низкого старта	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
95	Метание теннисного мяча на дальность	1
96	Метание теннисного мяча на дальность	1
97	Метание теннисного мяча на дальность	1
98	Эстафетный бег	1
99	Эстафетный бег	1
100	Бег на скорость до 60 м	1
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1
	Итого:	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200538

Владелец Сидорова Марина Петровна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024