

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса (базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, примерной программой общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы - В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа по физической культуре 5-9 класс».

Для реализации данной рабочей программы согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31.03.2014г № 253 (в редакции приказов от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38) используется следующий УМК:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014;
- Пособие для учителей общеобразовательных организаций: «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. М.: ВАКО, 2014. -400с.» Автор: Ковалько В.И.

В соответствии с учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7» городского округа город Урюпинск Волгоградской области на учебный предмет «Физическая культура» в 8 классе отводится 102 часа (из расчёта 3 часа в неделю). Из них на проведение контрольных уроков планируется 32 часа.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме контрольного тестирования.

Рабочая программа включает в себя:

- пояснительную записку;
- планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- содержание учебного предмета
- календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- лист корректировки рабочей программы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); -характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое– бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного– веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета
Лёгкая атлетика (22ч) Повторный инструктаж по тех. безопасности на уроках ф.к. и л/а. Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 15 минут Бег в равномерном темпе 2000м. Спринтерский бег Закрепить технику бега на короткие дистанции. Закрепить технику низкого старта. Старты из различных исходных положений 10-20м. Бег по дистанции (пробегание с ходу отрезков) до 30м. Ускорения до 80м. Бег 60м на результат. Эстафеты. Прыжок в длину. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину в шаге «через лужу» с 3 б. шагов Пробегание разбега 10-12 б.шагов с обозначением отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 10-12 б.шагов разбега на результат. Закрепить технику бега на средние дистанции. Бег в равномерном темпе дев. 1000 , мал. 1500м. Ускорения в свободном темпе (50-60% от макс) до 300м. Развитие специальной выносливости. Бег на средние дистанции дев. 500м, мал. 1000м. на результат. Метание. Совершенствовать технику метания малого мяча. Метание мяча из положения финального усилия. Метание мяча с подскока после 1-3 шагов разбега. Метание мяча с подскока после 6-8 шагов разбега на результат. Прыжок в высоту. Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивание. Пробегание разбега в 5-7 б.шагов с обозначением отталкивания. Прыжки в высоту с 3 б. шагов разбега, с акцентом на правильное отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки в высоту с 5-7 б. шагов разбега на результат.
Баскетбол (20ч) Правила ТБ на уроке баскетбола. техника перемещений, поворотов, стоек. Остановка прыжком. Перемещение лицом и спиной по сигналу. Перемещение в защитной стойке. Перемещение в защитной стойке, правым левым боком по диагонали зала. Повороты на месте без сопротивления защитника. Закрепить технику ловли и передачи мяча Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в парах на месте и в движении Передачи мяча с последующей сменой мест, передачи во встречных колоннах, передачи мяча в тройках, четвёрках. Подвижная игра «защита крепости». Закрепить технику бросков мяча в корзину, технику индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли, со средней дистанции Бросок одной рукой от плеча с заданных точек. Личная защита. Игра по упрощённым правилам.

Закрепить технику владения мячом.

Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении.

Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски мяча в движении (два шага после ведения).

Передачи мяча различными способами в движении с атакой кольца. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения (лабиринт)

Личная защита. Игра мини баскетбол.

Закрепить основные тактические действия в нападении.

Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (удержание мяча) 2х2, 3х3.

Бросок мяча в движении с сопротивлением. Игровые задания (удержания мяча) 2х2, 3х3, 4х4.

Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Быстрый прорыв 2х0, 2х1. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Развитие координационных способностей. Учебная игра.

Гимнастика (14ч)

Правила Т.Б. на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Висы.

Строевые упражнения.

Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики) Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки).

Перестроения из клонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, через центр.

Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.

Прикладные упражнения.

Строевые упражнения.

Переноска партнёра вдвоём на руках. Прикладное значение гимнастики

Акробатика.

Закрепить технику длинного кувырка вперед.

Закрепить технику выполнения упражнения «мост».

Закрепить технику выполнения кувырка назад с прямыми ногами.

Закрепить технику выполнения стойке на голове и руках.

Соединения разученных ранее элементов в комбинации.

Закрепить комбинацию: кувырок вперёд, два слитно, кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Кувырок назад в упор присев (девочки).

Закрепить комбинацию: мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Длинный кувырок вперёд (мальчики).

Закрепить комбинацию: Кувырок вперёд, прыжок с поворотом на 180 градусов. Развитие силовых способностей.

Вариативная часть (8ч)

Подготовка к «Президентским состязаниям».

Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке.

Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки).

Упражнение на пресс в положении лежа. Приседания «пистолет» (мальчики).

Упражнения на развитие гибкости, в парах и по одному. Эстафеты.

Наклон вперёд из положения сидя на результат. Развитие гибкости и ловкости.

Челночный бег 4х9м. Развитие скоростных и координационных способностей.

Бег в медленном темпе 6 минут.

Волейбол (20ч)

Правила ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.

Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой.

Приём мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.

Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.
 Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.
 Комбинации из разученных перемещений. Передача двумя руками сверху над собой, не выходя из круга диаметром 3м.
 Нижняя прямая подача, приём подачи. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.
 Закрепить Технику прямого нападающего удара.
 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
 Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.
 Закрепить тактику свободного нападения.
 Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.
 Нападающий удар в тройках. Нападающий удар в тройках через сетку.
 Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.
 Закрепить технику игры в целом.
 Двух сторонняя игра по правилам волейбола.
 Закрепить тактику свободного нападения, техника игры в целом.
 Закрепить технику скидок на первую линию.
 Закрепить технику скидок на заднюю линию.

Легкая атлетика (18ч)

Прыжок в высоту.
 Правила тех. безопасности на уроках ф.к. и л/а.
 Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивание.
 Пробегание разбега в 5-7 б. шагов с обозначением отталкивания.
 Прыжки в высоту с 3 б. шагов разбега, с акцентом на правильное отталкивание, переход через планку и приземление.
 Прыжки в высоту с 5-7 б. шагов разбега на результат.
 Спринтерский бег.
 Закрепить технику спринтерского бега.
 Закрепить технику низкого старта. Бег приёмом «гандикап» 30-40м. Бег по дистанции (70-80м).
 Финиширование.
 Бег 60м на результат.
 Закрепить технику эстафетного бега.
 Метание.
 Совершенствовать технику метания малого мяча.
 Выполнение разбега в 6-8 б. шагов с приходом в финальное усилие после подскока и имитацией метания
 Метание мяча с подскока после 3 шагов разбега.
 Метание мяча с подскока после 6-8 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
 Кроссовая подготовка.
 Бег по пересеченной местности до 6 минут.
 Бег по пересеченной местности до 6 минут.
 Бег в равномерном темпе до 1500 метров.
 Развитие физических качеств.
 Бег на результат мальчики (1000) метров, девочки (500) метров.

Календарно-тематическое планирование

Дата		№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
План	Факт				
		1	Легкая атлетика Повторный инструктаж по тех. безопасности на уроках ф.к. и л/а. Кроссовая подготовка.	22 3	Пресс за 30 секунд Р.1 Гл.1
		2	Равномерный бег до 15 минут		Метание различных предметов на дальность Р.1 Гл.7
		3	Бег в равномерном темпе 2000м.		Прыжок в длину с места. Р.1 Гл.6 Гл.7
		4	Спринтерский бег Закрепить технику бега на короткие дистанции.	4	Выпрыгивание вверх с полного приседа. Р.1 Гл.2
		5	Закрепить технику низкого старта. Старты из различных исходных положений 10-20м.		Прыжок в длину с места. Р.1 Гл.2
		6	Бег по дистанции (пробегание с ходу отрезков) до 30м. Ускорения до 80м.		Пресс за 30 секунд Р.1 Гл.1 Гл.2
		7	Бег 60м на результат. Эстафеты.		Метание различных предметов на дальность Р.1 Гл.3
		8	Прыжок в длину. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	Приседание на одной ноге.
		9	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину в шаге «через лужу» с 3 б. шагов		Выпрыгивание вверх с полного приседа. Р.1 Гл.3 Гл.4
		10	Пробегание разбега 10-12 б.шагов с обозначением отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.		Метание различных предметов на дальность
		11	Прыжки в длину с 10-12 б.шагов разбега на результат.		Пресс за 30 секунд

		12	Закрепить технику бега на средние дистанции.	4	Приседание на одной ноге.
		13	Бег в равномерном темпе дев. 1000 , мал. 1500м.		Прыжок в длину с места.
		14	Ускорения в свободном темпе (50-60% от макс) до 300м. Развитие специальной выносливости.		Метание различных предметов на дальность
		15	Бег на средние дистанции дев. 500м, мал. 1000м. на результат.		Выпрыгивание вверх с полного приседа.
		16	Метание. Совершенствовать технику метания малого мяча.	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Р.1 Гл.6
		17	Метание мяча из положения финального усилия. Метание мяча с подскока после 1-3 шагов разбега.		Пресс за 30 секунд
		18	Метание мяча с подскока после 6-8 шагов разбега на результат.		Метание различных предметов на дальность Р.1 Гл.7
		19	Прыжок в высоту. Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивание.	4	Приседание на одной ноге.
		20	Пробегание разбега в 5-7 б. шагов с обозначением отталкивания.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Р.1 Гл.8
		21	Прыжки в высоту с 3 б. шагов разбега, с акцентом на правильное отталкивание, переход через планку и приземление.		Пресс за 30 секунд.
		22	Прыжки в высоту с 5-7 б. шагов разбега на результат.		Метание различных предметов на дальность
		23	Баскетбол. Правила ТБ на уроке баскетбола. техника перемещений, поворотов, стоек.	20	Приседание 3х20 раз. Р.2 Гл.1

		24	Остановка прыжком. Перемещение лицом и спиной по сигналу. Перемещение в защитной стойке.		Составить комплекс ору для развития выносливости.
		25	Перемещение в защитной стойке, правым левым боком по диагонали зала.		Приседание 3х20 раз. Р.2 Гл.2
		26	Повороты на месте без сопротивления защитника. Закрепить технику ловли и передачи мяча		Выпрыгивание из полного приседа 3х10 раз.
		27	Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в парах на месте и в движении		Выпрыгивание вверх через шаг.
		28	Передачи мяча с последующей сменой мест, передачи во встречных колоннах, передачи мяча в тройках, четвёрках. Подвижная игра «защита крепости».		Прыжки через гимнастическую скакалку. Р.2 Гл.3
		29	Закрепить технику бросков мяча в корзину, технику индивидуальных защитных действий.		Отжимание из и. п. упор сзади.
		30	Вырывание и выбивание мяча в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли, со средней дистанции		Пресс за 30 секунд
		31	Бросок одной рукой от плеча с заданных точек. Личная защита. Игра по упрощённым правилам.		Составить комплекс ору для развития быстроты. Р.2 Гл.4
		32	Закрепить технику владения мячом.		Выпрыгивание вверх через шаг.
		33	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении.		Прыжки через гимнастическую скакалку.
		34	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски мяча в движении (два шага после ведения).		Приседание 3х20 раз. Р.2 Гл.5
		35	Передачи мяча различными способами в движении с атакой кольца. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения (лабиринт)		Составить комплекс ору для развития выносливости.

		36	Личная защита. Игра мини баскетбол.		Пресс за 30 секунд
		37	Закрепить основные тактические действия в нападении.		Выпрыгивание вверх через шаг. Р.2 Гл.6
		38	Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания (удержание мяча)2х2,3х3.		Отжимание из и. п. упор сзади.
		39	Бросок мяча в движении с сопротивлением. Игровые задания (удержания мяча)2х2,3х3, 4х4.		Составить комплекс ору для развития быстроты.
		40	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		Приседание 3х20 раз. Р.2 Гл.7
		41	Быстрый прорыв 2х0, 2х1. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		Прыжки через гимнастическую скакалку.
		42	Развитие координационных способностей. Учебная игра.		Составить комплекс ору для развития выносливости.
		43	Гимнастика Правила Т.Б. на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Висы. Строевые упражнения.	14	Составить комплекс ору для развития координации движения. Р.3 Гл.1
		44	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики) Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки).		Составить комплекс ору для развития мышц спины
		45	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три , по четыре, через центр.		Пресс на количество раз. Р.3 Гл.2
		46	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Выпрыгивание вверх из полного приседа.
		47	Прикладные упражнения. Строевые упражнения.		Составить комплекс ору для развития мышц спины Р.3 Гл.3

		48	Переноска партнёра вдвоём на руках. Прикладное значение гимнастики		Составить комплекс ору для развития координации движения.
		49	Акробатика. Закрепить технику длинного кувырка вперед.		Выпрыгивание вверх с полного приседа.
		50	Закрепить технику выполнения упражнения «мост».		Пресс на количество раз. Р.3 Гл.4
		51	Закрепить технику выполнения кувырка назад с прямыми ногами.		Выпрыгивание вверх из полного приседа.
		52	Закрепить технику выполнения стойке на голове и руках.		Составить комплекс ору для развития мышц спины Р.3 Гл.5
		53	Соединения разученных ранее элементов в комбинации.		Выпрыгивание вверх из полного приседа.
		54	Закрепить комбинацию: кувырок вперед, два слитно, кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Кувырок назад в упор присев (девочки).		Выпрыгивание вверх с полного приседа. Р.3 Гл.6
		55	Закрепить комбинацию: мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Длинный кувырок вперед (мальчики).		Пресс на количество раз.
		56	Закрепить комбинацию: Кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180 градусов . Развитие силовых способностей.		Составить комплекс ору для развития координации движения. Р.3 Гл.7
		57	Вариативная часть. Подготовка к «Президентским состязаниям».	6	Выпрыгивание вверх с прямых ног.
		58	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке.		Прыжок в длину с места.
		59	Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки).		Пресс на количество раз.

		60	Упражнение на пресс в положении лежа. Приседания «пистолет» (мальчики).		Выпрыгивание с полного приседа.
		61	Упражнения на развитие гибкости, в парах и по одному. Эстафеты.		Упражнение «мост».
		62	Наклон вперёд из положения сидя на результат. Развитие гибкости и ловкости.		Наклон вперед из и. п. стоя.
		63	Челночный бег 4х9м. Развитие скоростных и координационных способностей.		Упражнение «ласточка».
		64	Бег в медленном темпе 6 минут.		Бег на месте до 10 минут
		65	Волейбол. Правила ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Р.4 Гл.1
		66	Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой.		Приседание.
		67	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.		Прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах.
		68	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.		Пресс на количество раз Р.4 Гл.2
		69	Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.		Выпрыгивание вверх с прямых ног.
		70	Комбинации из разученных перемещений. Передача двумя руками сверху над собой, не выходя из круга диаметром 3м.		Приседание на одной ноге.
		71	Нижняя прямая подача, приём подачи. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		Приседание. Р.4 Гл.3

		72	Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.		Прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах.
		73	Закрепить Технику прямого нападающего удара.		Выпрыгивание вверх с прямых ног.
		74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.		Пресс на количество раз Р.4 Гл.4
		75	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.		Пресс на количество раз.
		76	Закрепить тактику свободного нападения.		Приседание.
		77	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.		Выпрыгивание вверх с полного приседа. Р.4 Гл.5
		78	Нападающий удар в тройках. Нападающий удар в тройках через сетку.		Пресс на количество раз.
		79	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.		Приседание на одной ноге.
		80	Закрепить технику игры в целом.		Пресс на количество раз Р.4 Гл.6
		81	Двух сторонняя игра по правилам волейбола.		Приседание.
		82	Закрепить тактику свободного нападения, техника игры в целом.		Выпрыгивание вверх с полного приседа.
		83	Закрепить технику скидок на первую линию.		Выучить жесты судей. Р.4 Гл.7

		84	Закрепить технику скидок на заднюю линию.		Выучить размеры площадки
		85	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Правила тех. безопасности на уроках ф.к. и л/а. Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивание.	18 4	Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку. Р.1 Гл.1
		86	Пробегание разбега в 5-7 б. шагов с обозначением отталкивания.		Приседание.
		87	Прыжки в высоту с 3 б. шагов разбега, с акцентом на правильное отталкивание, переход через планку и приземление.		Пресс за 30 секунд. Р.1 Гл.1
		88	Прыжки в высоту с 5-7 б. шагов разбега на результат.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
		89	Спринтерский бег. Закрепить технику спринтерского бега.	4	Составить комплекс ору с предметами. Р.1 Гл.2
		90	Закрепить технику низкого старта. Бег приёмом «гандикап» 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев
		91	Бег 60м на результат.		Приседание. Р.1 Гл.2
		92	Закрепить технику эстафетного бега.		Составить комплекс ору без предметов
		93	Метание. Совершенствовать технику метания малого мяча.	4	Пресс за 30 секунд. Р.1 Гл.3
		94	Выполнение разбега в 6-8 б. шагов с приходом в финальное усилие после подскока и имитацией метания		Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку.
		95	Метание мяча с подскока после 3 шагов разбега.		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев

		96	Метание мяча с подскока после 6-8 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		Составить комплекс ору с предметами. Р.1 Гл.3
		97	Кроссовая подготовка.	6	Приседание.
		98	Бег по пересеченной местности до 6 минут.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
		99	Бег по пересеченной местности до 6 минут.		Пресс за 30 секунд. Р.1 Гл.4
		100	Бег в равномерном темпе до 1500 метров.		Составить комплекс ору с предметами.
		101	Развитие физических качеств.		Р.1 Гл.4
		102	Бег на результат мальчики (1000)метров, девочки (500) метров.		Составить комплекс ору без предметов

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей Физической культуры

Протокол № __ от _____. Руководитель _____ / _____ /

«Согласовано». «__» _____ 2017г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / _____ /

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]