

Комитет администрации Мамонтовского района по образованию
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Островновская средняя общеобразовательная школа»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МКОУ «Островновская СОШ»
Протокол № 16 от 12 августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ

П.И.Пославский
Приказ № 171 от 12 августа 2019 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 5 класса
основного общего образования
на 2019-2020 учебный год**

Программа «Физической культуры» для 5 класса составлена на основе ФГОС ООО (2010), ФБУПа (2011), Примерной программы по физической культуре, ФПУ на 2014-2015 уч.год, программы «Физическая культура» для 5-7 класса В. И. Ляха.

Обучение по адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития Митюковский Д заключение ТПМПК №33 от 01.06.2018.

Беседин П заключение ТПМПК №13 от 01.06 .2018.

Петухов В заключение ТПМПК №26 от 28 06 2017

Составитель: Осинцев А.И.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации: 2019-2020 учебный год.

с. Островное 2019 г.

1. Пояснительная записка

Программа «Физической культура» для 5 класса составлена на основе ФГОС ООО (2010), ФБУПа (2011), Примерной программы по физической культуре, ФПУ на 2014-2015 уч.год, программы «Физическая культура» для 5-7 класса В. И. Ляха.

1.1.Общая характеристика содержания и организации учебного предмета.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся.
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Деятельный подход заключается в ориентации ученика не только на усвоение новых знаний, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной деятельности.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого учащегося.

Принцип демократизации состоит в обеспечении всех учащихся одинакового доступа к изучению физической культуры.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.2.Цели и задачи, решаемые при реализации программы.

Целью школьного физического воспитания является

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к не-

благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты обучения

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

Личностные результаты

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

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

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

* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

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

* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физиче-

ские нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- * расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- * формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1.3 Место предмета в школьном учебном плане

Отбор материала обучения осуществляется на основе следующих дидактических принципов: систематизации знаний, полученных учащимися в начальной школе; соответствие обязательному минимуму содержания образования в основной школе; усиление общекультурной направленности материала; учет психолого-педагогических особенностей, актуальных для этого возраста; создание условий для понимания и осознания воспринимаемого материала.

На изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа . Уровень обучения – базовый.

Планирование преподавания и структура учебного содержания соответствует содержанию и структуре УМК «Физическая культура» 5 класс. М.И. Виленский.

3.Содержание тем учебного курса.

Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).5-7кл ФГОС

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3.1. Учебный план 5 класса

№ п/ п	Название раздела	Количество часов
I.	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Физическое совершенствование:	102
.		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	30
	Всего часов:	102

4. Тематическое планирование

П/п	РАЗДЕЛ, НАИМЕНОВАНИЕ УРОКА В ПОУРОЧНОМ ПЛАНИРОВАНИИ 5 КЛАСС	ДАТА
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10Ч.	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15 м.	
2	Высокий старт. Бег 30 м.	
3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
4	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега	

	и метание мяча. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
6	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	
8	Преодоление полосы препятствий. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	
	Спортивные игры 17ч.	
11	Техника безопасности игры в баскетбол. Стойка игрока. Передвижения и остановки прыжком в баскетболе.	
12	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
13	Ловля и передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.	
14	Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча на месте.	
15	Ведение мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча. Тактика свободного нападения	
16	Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.	
17	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов.	
18	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	
19	Игра по упрощенным правилам.	
20	Правила техники безопасности игры в волейбол. Стойки игрока.	
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	
22	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Эстафеты с мячом.	
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Прямой нападающий удар.	
25	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
26	Двусторонняя игра до 12 минут. Позиционное нападение (6:0)	
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Прямой нападающий удар.	
	Гимнастика с элементами акробатики 21ч.	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	

	Повторение акробатических элементов IV класса.	
29	Перестроение из колонны в колонну. Кувырок вперед.	
30	Кувырок назад. Лазание по канату.	
31	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	
32	Проверка техники 2-3 кувырков вперед, кувырка назад и стойки на лопатках.	
33	Лазание по канату.	
34	Учёт техники кувырка назад. Лазание по канату в 2 приёма.	
35	Передвижение по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. Прыжки на скакалке.	
36	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	
37	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	
38	Лазание по канату. Эстафета со скакалками.	
39	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	
40	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	
41	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	
42	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Опорный прыжок.	
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы.	
44	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий	
45	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	
46	Строевые упражнения. Лазание по канату.	
47	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	
48	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты,	
	Лыжная подготовка (лыжные гонки) 30ч.	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	
50	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1 км.	
51	Техника попеременного двушажного хода.	
52	Техника попеременного двушажного хода.	
53	Прохождение дистанции 1 км с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120 м.	
54	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500 м.	

55	Подъём полуёлочкой на склон. Прохождение 2 км.	
56	Подъём полуёлочкой на склон. Прохождение 2 км со средней скоростью.	
57	Подъём полуёлочкой на склон. Прохождение 2 км со средней скоростью.	
58	Торможение «плугом». Прохождение 2 км с переменной скоростью.	
59	Торможение «плугом». Прохождение 2 км с применением изученных ходов.	
60	Техника подъёма и спуска. Торможение «плугом».	
61	Торможение «плугом». Прохождение 2,5 км.	
62	Катание с горки. Техника торможения «плугом».	
63	Катание с горки. Прохождение дистанции 2,5 км.	
64	Техника изученных ходов. Прохождение дистанции до 3км.	
65	Прохождение 3 км с переменной скоростью с использованием ходов.	
66	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	
67	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков.	
68	Повороты «плугом» вправо и влево.	
69	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью.	
70	Повороты переступанием в движении на лыжах.	
71	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	
72	Прохождение дистанции до 3 км.	
73	Поворот «плугом» вправо и влево.	
74	Прохождение дистанции до 3 км. Повороты переступанием в движении на лыжах.	
75	Техника лыжных ходов, подъёмов и спусков.	
76	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	
77	Прохождение дистанции 3км Повороты переступанием в движении на лыжах.	
78	Контрольное прохождение дистанции 3км	
	Спортивные игры 13ч.	
79	Баскетбол. Ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	
80	Игра по упрощенным правилам.	
81	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	
82	Игра по упрощенным правилам. Комбинации из	

	освоенных элементов.	
83	Правила техники безопасности игры в футбол. Стойки игрока.	
84	Перемещения в стойке приставными шагами. Комбинации из освоенных элементов.	
85	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	
86	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	
87	Комбинации из изученных элементов. Тактика свободного нападения.	
88	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	
89	Игра по упрощенным правилам с заданием	
90	Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота.	
91	Игра по упрощенным правилам со сменами	
	Легкая атлетика 11ч.	
92	Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	
93	Скоростной бег до 40 метров.	
94	Бег на результат 60 м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	
95	Высокий старт, ускорения 15 м. Эстафеты.	
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	
97	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	
98	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	
99	Бросок набивного мяча (2 мяча) двумя руками	
100	Бег на 1000 м. Эстафеты с предметами.	
101	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками	
102	Кросс до 15 минут. Эстафеты.	

Лист фиксирования изменений и дополнений

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица, внесшего запись

[illegible]