

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
1-4 класс

Калининград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- С законом от 29.09.2012 № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Калининграда лицея №18;

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной

деятельности.

I. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с

содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Ученик научится (базовый уровень)	Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)
1 класс	
<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; ▪ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры; <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки; ▪ проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); 	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; ▪ выполнять простейшие приёмы оказания

<ul style="list-style-type: none"> ▪ соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований; ▪ правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности. <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей); ▪ выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие); ▪ выполнять организующие строевые команды и приёмы; ▪ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); 	<p>доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; ▪ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
<p>2 класс</p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; ▪ характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; ▪ характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; ▪ ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»; ▪ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры; <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки; ▪ выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток; ▪ проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); ▪ соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований; ▪ правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа 	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; ▪ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; ▪ выполнять простейшие приёмы оказания

<p>двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ измерять показатели физического развития (рост и масса тела); <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; ▪ выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей); ▪ выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие); ▪ выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель); ▪ выполнять организующие строевые команды и приёмы; ▪ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); ▪ выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; 	<p>доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; ▪ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; ▪ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
<p>3 класс</p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; ▪ характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; ▪ характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; ▪ характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; ▪ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности; ▪ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств; 	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; ▪ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; ▪ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; ▪ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; ▪ планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

Способы физической деятельности

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Физическое совершенствование

- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности

Способы физической деятельности

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; ▪ выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей); ▪ оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); ▪ выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие); ▪ выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами); ▪ выполнять организующие строевые команды и приёмы; ▪ Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); ▪ выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; ▪ выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении; 	
4 класс	
<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; ▪ характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; ▪ характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; ▪ характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; ▪ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности; 	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; ▪ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; ▪ понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности; ▪ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- **Способы физкультурной деятельности**
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности
- **Способы физкультурной деятельности**
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- **Физическое совершенствование**
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

III.

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» в классах начальной школы отводится 3 часа в неделю.

Учебный план лицея отводит на изучение физической культуры на ступени начального общего образования 405 часов, в том числе:
в 1 классе - 99 часа в год, из них 94ч основных + 5ч на межпредметные образовательные модули: «Введение в школьную жизнь», «Поиски клада»;

2 класс - 102 часа в год, из них 87ч основных + 9 ч на межпредметные образовательные модули: «Как измерить всё на свете», «Прогулка с невидимкой», «Парад словарей» + 6 часов ВПД «Русские народные игры»;

3 класс – 102 часа в год, из них 89ч основных + 7ч на межпредметные образовательные модули: «Путешествие по родному краю», «Как придумать загадку», «Наш класс»; + 6 часов ВПД «Русские народные игры»

4 класс – 102 часа в год, из них 82ч основных +12ч межпредметные образовательные модули: «Лес. Луг. Водоем», «О чем может рассказать таблица», «Наш класс»+ 8 часов ВПД «Русские народные игры».

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1 класс (94 часа)

Знания о физической культуре в процессе уроков

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.

Опорный прыжок: напрыгивание на маты.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2 класс 94 часа

Знания о физической культуре в процессе уроков

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность².

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: напрыгивание, спрыгивание на горку матов.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Русские народные игры.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3 класс 95 часов

Знания о физической культуре в процессе уроков

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность³.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: напрыгивание и с прыгивание на гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Русские народные игры.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

4 класс 90 часов

Знания о физической культуре в процессе уроков

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность⁴.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Русские народные игры.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних

звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

V.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Перечень разделов и тем	Общее количество часов	Разбивка часов по видам учебной деятельности (УД)		
			Теоретиче-ское и практическое освоение содержания	Практические виды УД	
				Неурочные формы организации УД: Внутрипредметный модуль (ВМ)	Контрольно-оценочные виды УД
I	Легкая атлетика.	30			
1	Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические указания.	1	1	-	-
2	Ходьба и бег.	1	1	-	-
3	Техника высокого старта	2	2	-	-
4	Техника спринтерского бега.	4	2	-	Тестирование спринтерского бега на 30 м – 2ч
5	Техника челночного бега.	4	2	-	Тестирование челночного бега 3x10 м 2 часа
6	Прыжки. Прыжки через скакалку	2	2	-	-
7	Техника прыжка в длину с места.	4	2	-	Тестирование прыжка в длину с места. 2 часа
8	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	6	4	-	Тестирование прыжков в длину с 3-5 шагов разбега.
9	Техника метания малого мяча.	6	4	-	Тестирование метания малого мяча в цель. 2 часа

II	Кроссовая подготовка	12	12	-	
III	Гимнастика с основами акробатики	18			
1	Строевые упражнения.	1	1	-	-
2	Гимнастические снаряды.	1	1	-	-
3	Группировка. Перекаты в группировке.	1	1	-	-
4	Техника выполнения кувырка вперед.	1	1	-	-
5	Кувырок вперед.	1	1	-	-
6	Стойка на лопатках.	1	1	-	-
7	Висы и упоры.	3	2	-	Тестирование подтягивания в висе 1 час
9	Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	2	1	-	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. 1 час
10	Упражнения в равновесии.	2	2	-	-
11	Освоение техники лазания и перелезания. Осанка.	1	1	-	-
12	Перелезание через гимнастического коня.	1	1	-	-
13	Техника выполнения опорного прыжка.	3	3	-	-
IV	Подвижные игры	20			
1	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	2	2	-	-
2	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2	2	-	-

3	Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».	1	1	-	-
4	Игры: «Пятнашки», «Волк во рву».	1	1	-	-
5	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	1	-	-
6	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	2	2		
7	Игры «Пятнашки », «Два Мороза».	3	3	-	-
8	Эстафеты	1	1	-	-
9	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	1	-	-
10	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	2	-	-
11	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	2	2	-	-
12	Игры «Удочка», «Компас»	2	2	-	-
V	Подвижные игры на основе баскетбола	7			
1	Игра «Бросай и поймай».	1	1	-	-
2	Игра «Передача мячей в колоннах»	1	1	-	-
3	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	1	-	-
4	Игра «Передал – садись».	1	1	-	-
5	Игра «Круговая лапта».	1	1	-	-
6	Игра «Мяч в обруч».	1	1	-	-

7	Игра «Не давай мяча водящему».	1	1	-	-
VI	Подвижные игры на основе волейбола	7			
1	Игра «Брось и поймай».	1	1	-	-
2	Ловля и передача мяча в движении. Игра «11»	1	1	-	-
3	Подвижные игры на основе волейбола. Игра «Охотники и утки»	1	1	-	-
4	Подвижные игры на основе волейбола. Игра «Горячий мяч»	1	1	-	-
5	Эстафеты.	1	1	-	-
6	Подвижные игры на основе волейбола. Игра пионербол. Правила игры	2	2	-	-
	Всего:	94	82		12

2

класс

№ п/п	Перечень разделов и тем	Общее количество часов	Разбивка часов по видам учебной деятельности (УД)		
			Теоретиче-ское и практическое освоение содержания	Практические виды УД	
				Неурочные формы организации УД: Внутрипредметный модуль «Русские народные игры» (ВМ)	Контрольно-оценочные виды УД
I	Легкая атлетика.	21			
1	Ходьба с преодолением препятствий	2	2	-	-
2	Бег с ускорением (30 м).	2	-	-	Тестирование бега с ускорением 30 м 2 часа

3	Развитие скоростных и координационных способностей	4	3	-	Тестирование бег 60 м 1 час
4	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	3	1	-	Тестирование прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. 2 часа
5	Прыжок с высоты (<i>до 40 см</i>).	1	1	-	-
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	2	-	-
7	Метание малого мяча в вертикальную цель.	2	2	-	-
8	Метание набивного мяча.	2	2	-	-
9	Челночный бег.	1	1	-	-
10	Прыжок в длину с места.	1	-	-	Тестирование прыжка в длину с места 1 час
11	Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов	1	1	-	-
				ВМ 2 часа	
II	Кроссовая подготовка	12			
1	Равномерный бег (<i>3 мин</i>)	2	2	-	-
2	Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>).	2	2	-	-
3	Равномерный бег (<i>6 мин</i>).	2	2	-	-
4	Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i>).	2	2	-	-
5	Преодоление малых препятствий	4	4	-	-
III	Гимнастика	16			
1	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	1	-	-
2	Кувырок вперед, стойка на лопатках,	1	1	-	-

	согнув ноги.				
3	Кувырок в сторону.	1	1	-	-
4	Развитие координационных способностей	1	1	-	-
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	1	-	-
6	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	1	-	-
7	Освоение висов и упоров.	4	3		Тестирование подтягивание в висе 1 час
8	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1	1	-	-
9	Развитие координационных способностей	1	1	-	-
10	ОРУ в движении.	1	1	-	-
11	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	1	-	-
12	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	1	-	-
13	Перелезание через коня, бревно.	1	1	-	-
				ВМ 2 часа	
IV	Подвижные игры	18			
1	Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	2	2	-	-
2	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»	2	2	-	-
3	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	2	2	-	-

4	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	2	2	-	-
5	Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера»	2	2	-	-
6	Игры «Западня», «Конники-спортсмены»	3	2	-	-
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1	1	-	-
8	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	1	-	-
9	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	1	1	-	-
10	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	2	2	-	-
				<i>ВМ 1 час</i>	
V	Подвижные игры на основе баскетбола	10			
1	Ловля и передача мяча в движении.	1	1	-	-
2	Ведение на месте	1	1	-	-
3	Броски в цель	2	2	-	-
4	Развитие координационных способностей	2	2	-	-
5	Ловля и передача мяча в движении.	2	2	-	-
6	Ведение на месте.	1	1	-	-
7	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в цель	1	1	-	-
VI	Подвижные игры на основе волейбол	10			
1	Стойка игрока.	1	1	-	-
2	Броски мяча двумя руками от груди	1	1	-	-
3	Броски мяча двумя руками из-за	1	1	-	-

	головы вперед				
4	Передвижения в стойке	1	1	-	-
5	Броски мяча двумя руками из-за головы вперед и в низ.	4	4	-	-
6	Броски мяча одной рукой из-за головы вперед.	2	2	-	-
		-	-	<i>ВМ 2 часа</i>	-
	Всего:	87	80	7	7

3

класс

№ п/п	Перечень разделов и тем	Общее количество часов	Разбивка часов по видам учебной деятельности (УД)		
			Теоретиче-ское и практическое освоение содержания	Практические виды УД	
				Неурочные формы организации УД: Внутрипредметный модуль (ВМ) «Русские народные игры»	Контрольно-оценочные виды УД
I	Легкая атлетика.	21			
1	ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	2	2	-	-
2	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	5	3		Тестирование бега на 30, 60 м 2 часа
3	Развитие скоростных способностей	2	2	-	-
				-	-
5	Прыжок в длину с разбега.	2	2	-	-
6	Прыжок в длину с места	2	-		Тестирование прыжка в длину с места 2 часа

7	Многоскоки	2	2	-	-
8	Метание малого мяча с места на дальность.	4	2		Тестирование метания малого мяча с места на дальность 2 часа
9	Метание набивного мяча	2	2	-	-
II	Кроссовая подготовка	12			
1	Равномерный бег (3 мин)	2	2	-	-
2	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	2	2	-	-
3	Равномерный бег (6 мин).	2	2	-	-
4	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	2	2	-	-
5	Преодоление малых препятствий	4	4	-	-
				BM 1 час	
III	Гимнастика	14			
1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1	1	-	-
2	2–3 кувырка вперед	1	1	-	-
3	Стойка на лопатках	1	1	-	-
4	Мост из положения лежа на спине	1	1	-	-
5	Развитие координационных способностей	1	1	-	-
6	Построение в две шеренги.	1	1	-	-
7	Вис стоя и лежа	1	1	-	-
8	Вис на согнутых руках.	1	1	-	-
9	Подтягивания в висе.	2	1	-	Тестирование подтягивание в висе на результат 1 час
		-	-	BM 2 часа	-

11	Ходьба приставными шагами по бревну	1	1	-	
12	Развитие координационных способностей	1	1	-	
13	Перелезание через гимнастического коня	1	1	-	
14	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	1	-	
IV	Подвижные игры	16			
1	Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1	1	-	-
2	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	1	-	-
3	Игры «Наступление», «Метко в цель»	1	1	-	-
4	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	1	1	-	-
5	Эстафеты с обручами	1	1	-	-
6	Эстафеты с гимнастическими палками.	1	1	-	-
7	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений»	1	1	-	-
8	Развитие скоростно-силовых способностей	4	4	-	-
9	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву»	1	1	-	-
10	Игры «Пустое место», «К своим флажкам»	2	2	-	-
11	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч»	2	2	-	-
			-	ВМ 1час	-

V	Подвижные игры на основе баскетбола	10			
1	Ловля и передача мяча в движении.	1	1	-	-
2	Ведение на месте	1	1	-	-
3	Броски в цель	2	2	-	-
4	Развитие координационных способностей	2	2	-	-
5	Ловля и передача мяча в движении.	2	2	-	-
6	Ведение на месте.	1	1	-	-
7	Ведение на месте правой (левой) рукой в цель	1	1	-	-
VI	Подвижные игры на основе волейбол	10			
1	Стойка игрока.	1	1	-	-
2	Броски мяча двумя руками от груди	1	1	-	-
3	Броски мяча двумя руками из-за головы вперед	1	1	-	-
4	Передвижения в стойке	1	1	-	-
5	Броски мяча двумя руками из-за головы вперёд и в низ.	4	4	-	-
6	Броски мяча одной рукой из-за головы вперёд.	2	2	-	-
		-	-	<i>ВМ 2 часа</i>	-
	Всего:	83	76	6	7

4

класс

№	Перечень разделов и тем	Общее	Разбивка часов по видам учебной деятельности (УД)
---	-------------------------	-------	---

п/п		количество часов	Теоретическое и практическое освоение содержания	Практические виды УД	
				Неурочные формы организации УД: Внутрипредметный модуль «Русские народные игры» (ВМ)	Контрольно-оценочные виды УД
I	Легкая атлетика.	24			
1	Бег с заданным темпом и скоростью.	3	3	-	-
2	Бег на скорость в заданном коридоре.	3	3	-	-
3	Бег на скорость (30, 60 м)	4	2	-	Тестирование бега на 30, 60 м 2 часа
4	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	4	2	-	Тестирование прыжка в длину с разбега 2 часа
5	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	4	2	-	Тестирование метания теннисного мяча на дальность 2 часа
6	Бросок набивного мяча.	4	4	-	-
7	Прыжок в длину с места	2	2	-	Тестирование прыжка в длину с места 2 часа
		-	-	ВМ 2 часа	-
II	Кроссовая подготовка	12			
1	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м)	2	2	-	-
2	Равномерный бег (6 мин).	2	2	-	-
3	Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м)	2	2	-	-

4	Равномерный бег (8 мин).	2	2	-	-
5	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м)	2	2	-	-
6	Бег на время 1 км.	2	-	-	Тестирование бег 1 км 2 часа
III	Гимнастика	12			
1	Кувырок вперед, кувырок назад	1	1	-	-
2	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	1	-	-
3	Развитие координационных способностей	1	1	-	-
4	Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	1	-	-
5	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	2	2	-	-
6	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении	2	1	-	Тестирование подтягивания в висячем положении 1 час
8	Лазание по канату в три приема	1	1	-	-
9	Опорный прыжок на горку матов	1	1	-	-
10	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	1	1	-	-
11	Техника выполнения опорного прыжка	1	1	-	-
		-	-	ВМ 2 часа	-
IV	Подвижные игры	12			
1	Игры «Космонавты»	1	1	-	-

2	Игра «Белые медведи»	1	1	-	-
3	Игра «Прыжки по полосам»	1	1	-	-
4	Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	1	-	-
5	Игра «Удочка»	1	1	-	-
6	Игра «Зайцы в огороде»	1	1	-	-
7	Игра «Мышеловка»	1	1	-	-
8	Игра «Невод»	1	1	-	-
9	Игры «Эстафета зверей»	1	1	-	-
10	Игра «Вызов номеров»	1	1	-	-
11	Игра «Разведчики и часовые»	1	1	-	-
12	Игры «Кто дальше бросит» «Западня»	1	1	-	-
		-	-	ВМ 2 часа	-
V	Подвижные игры на основе баскетбола	10			
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	1	-	-
2	Ведение мяча на месте со средним отскоком	1	1	-	-
3	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1	1	-	-
4	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	1	-	-
5	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте	1	1	-	-
6	Ловля и передача мяча в кругу.	1	1	-	-
7	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	2	2	-	-
8	Ловля и передача мяча в квадрате	1	1	-	-
9	Тактические действия в защите и нападении	1	1	-	-

VI	Подвижные игры на основе волейбола	10			
1	Стойка игрока.	2	2	-	-
2	Броски мяча двумя руками от груди	2	2	-	-
3	Броски мяча двумя руками из-за головы вперед	2	2	-	-
4	Передвижения в стойке	2	2	-	-
5	Броски мяча двумя руками из-за головы вперёд и в низ.	2	2	-	-
		-	-	ВМ 2 часа	-
	Всего:	82	72	8	11