

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ГИМНАЗИЯ №3 В АКАДЕМГОРОДКЕ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____ Алексеева Т.А.
Приказ № 57 от «28» августа 2015 г.
Протокол № _____ педагогического совета
от 28 августа 2015 г.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
образовательной программы начального общего образования, 1-4 классы**

Программа рассчитана на 33 учебных недели в 1-х классах, 34 недели во 2-х – 4-х классах
Количество часов: 3 часа в неделю в 1-х классах, всего 99 ч за год,
3 часа в неделю во 2-х – 4-х классах, всего 102ч в год

Болдырева Нина Константиновна, учитель
физической культуры высшей квалификационной категории
Кольцов Валерий Александрович, учитель
физической культуры высшей квалификационной категории
Марков Евгений Александрович, учитель
физической культуры

Пояснительная записка

Сведения об учебной программе

МБОУ гимназия № 3 в Академгородке – это инновационное общеобразовательное учреждение гуманитарной направленности, ориентированное на качественное современное многокультурное образование на уровне международных стандартов. Школа расположена в центре Академгородка г. Новосибирска. Среди родителей учащихся подавляющее большинство имеют высшее образование, из них больше половины – это ученые, научные сотрудники, инженеры НИИ, преподаватели. Таким образом, особенности географического положения ОУ и ее социальной среды влияют на формирование социального заказа: ученики нацелены на получение качественного образования, дающего возможность продолжить обучение в университете и других ВУЗах города, региона, России.

Миссия и цель МБОУ гимназии № 3 в Академгородке - создание условий для развития личности гимназиста, его социальной успешности в быстро меняющихся социокультурных условиях поликультурной среды, требующих способностей к саморазвитию и творчеству.

- Рабочая программа по физической культуре разработана для 1 - 4 классов МБОУ гимназия № 3 в Академгородке в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы начального общего образования, федерального перечня учебников и составлена на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». А.П. Матвеев Сборник рабочих программ по системе учебников «Перспектива» М. Просвещение 2011г. (4 класс), УМК «Школа России» «Физическая культура» ФГОС В.И. Лях М. Просвещение 2015г. (1 -3 класс)
- Рабочая программа разработана на основе Устава, ООП ФГОС ООО и Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) и о календарно-тематическом планировании учителя, реализующего в образовательном процессе федеральные государственные образовательные стандарты общего образования МБОУ гимназии № 3 в Академгородке.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт, утверждённый приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009г «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Изменения федерального государственного образовательного стандарта, утвержденные приказами Минобрнауки РФ № 1241 от 26.11.2010, № 2357 от 22.09.2011, № 1060 от 18.12.2012 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Примерные программы начального общего, основного общего и среднего образования
- О внесении изменений в Федеральный закон “ О физической культуре в Российской Федерации“ и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 30.09.2015 года
- Примерные программы начального общего образования (2009 г.)
- Учебный план МБОУ гимназия №3 в Академгородке

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. 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.

Общая характеристика особенностей учебного предмета

Особенностью физической культуры, как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации

обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
- «Способы физической деятельности» (операционный компонент),
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе, знания об обществе. Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, воспитываются нравственные и волевые качества.

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- **содействовать** всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

При реализации поставленных целей программа для учащихся начальной школы ориентируется на **решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Для освоения предметного содержания настоящей программы уроки физкультуры подразделять на три типа:

- **с образовательно-познавательной направленностью** (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);
- **с образовательно-предметной направленностью** (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.);
- **с образовательно-тренировочной направленностью** (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части). Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Данная программа характеризуется **направленностью**:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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» и «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 и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательно 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).

Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1 – 4 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Согласно учебному плану МБОУ гимназия № 3 в Академгородке на обучение физической культуре в 1 классе отводится 99 учебных часов в год по 3 часа в неделю, во 2 классе отводится 102 учебных часа в год по 3 часа в неделю, в 3 классе отводится 102 учебных часа в год по 3 часа в неделю, в 4 классе отводится 102 учебных часа в год по 3 часа в неделю.

1 класс – 3 часа в неделю – 33 учебных недели – 99 часов за учебный год

2 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – 102 часа за учебный год

3 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – 102 часа за учебный год

4 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – 102 часа за учебный год

Такое количество часов в 1-4 классах позволяет реализовывать задачи по освоению на уроках умений и навыков двигательной деятельности, основ технической подготовки по играм, дальнейшему закреплению и совершенствованию изученного материала в основной школе.

Планируемые результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, пионербол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 60 м, сек	11.5	12.0
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	150 и более	140 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	3 и выше	9 и выше
выносливость	непрерывный бег, м	1000 и более	1000 и более
координационные	челночный бег 3x10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения стоя	пальцами пола	пальцами пола

Критерии и нормы оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Учащиеся 1 класса не оцениваются, учащиеся 2 класса оцениваются со второй четверти.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
--	--	--	---

Содержание программного материала

Учебно-тематический план 1 класс

Курс рассчитан на 99 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Подвижные игры	95

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Знания о физической подготовке

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения

об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.) Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью

Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); основы техники элементов кувырок вперед, стойка на лопатках, “мост”.

Подвижные игры. 95 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Ходьба, спортивная ходьба и бег в спокойном темпе по кругу. Упражнения с предметами и без. Скакалка, обруч, лазание (гимнастическая стенка), упражнение на равновесие (гимнастическое бревно), канат (лазание, перетягивание), вис на перекладине, подтягивание в висе, челночный бег, ускорения, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц живота и спины. Эстафеты с предметами.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: ведение мяча на месте и шагом, передача и ловля мяча. Основы техники бега на 30м с высокого старта, метания мяча в цель и на дальность с места, прыжка в длину с места и с разбега, в высоту способом “перешагивание “. Кроссовая подготовка. Игры: Два Мороза, Воробьи и вороны, Рыбак и рыбки, Цепи кованые, Знамя, Пятнашки, Номера и др.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Учебно-тематический план 2 класс

Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики.	4
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	38
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке, «мост», выполнение акробатической комбинации.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Игра в лапту.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Передача и ловля волейбольного и баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте и с перемещением шагом, бросок мяча по кольцу двумя руками от груди. Игра в пионербол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег с высокого старта на 30м.

Метание: малого мяча на дальность и в цель с места.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 1000м. Непрерывный бег от 5 до 10 минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, подъём ‘лесенкой’, спуск в высокой стойке, поворот переступанием, прохождение дистанции до 1,5 км

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Учебно-тематический план 3 класс

Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики.	4
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	38
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу, колонну, повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке, «мост», выполнение акробатической комбинации.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Передача и ловля баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте и с перемещением шагом, бросок мяча по кольцу двумя руками от груди, в два шага после ведения, бросок мяча от щита, передача мяча после ведения.

Игра в пионербол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с высокого старта на 60м, бег 1000 м на время

Метание: малого мяча на дальность и в цель с места.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 1500м. Непрерывный бег от 6 до 12 минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход с палками, одновременный бесшажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, прохождение дистанции до 2 км без учёта времени, 1 км на время.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Учебно-тематический план 4 класс

Курс рассчитан на **102 часа (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Акробатические упражнения с элементами	4

гимнастики.

4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	38
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу, колонну, повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Акробатические упражнения : стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке , “мост”, выполнение акробатической комбинации.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Передача и ловля баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте и с перемещением с изменением направления и скорости, бросок мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, в два шага после ведения, бросок мяча от щита, передача мяча в движении после ведения. Игра в пионербол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с высокого старта на 60м, бег 1000 м на время

Метание: малого мяча на дальность и в цель с места.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега “перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 1500м. Непрерывный бег от 6 до 12минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный ход, подъём “ёлочкой”, спуск в низкой стойке, торможение “полуплугом”, прохождение дистанции до 2 км без учёта времени, 1 км на время.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Тематическое планирование. 1 класс. 99 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в</p>

<p>инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p>Режим дня и его планирование</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p>
---	---	---

<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>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, кроссовый бег.</p>	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Подвижные игры. 95 часов</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Беговая подготовка.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
--	---	---

<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепи кованные, Третий лишний, Пятнашки и др.</p> <p>Элементы спортивных игр в подвижных играх: передача и ловля мяча, ведение мяча, основы правил игры в пионербол, футбол</p>	<p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячами</p>	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих.</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками</p> <p>Описывать содержание и правила игр.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о правилах спортивных игр.</p> <p>Осваивать технику упражнений с мячом</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом.</p> <p>Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p>
---	--	---

<p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); основы техники элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
--	--	--

Тематическое планирование. 2 класс. 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p style="text-align: center;">Режим дня и его планирование</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p> <p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений</p>
---	---	---

<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 30м,</p>	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
--	--	--

<p>смешанное передвижение</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием“, со скакалкой.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих.</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками</p> <p>Описывать содержание и правила игр.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p>
---	--	---

<p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепи кованные, Третий лишний, Пятнашки и др.</p> <p>На материале спортивных игр: основы техники передачи и ловли мяча, ведения мяча правой левой рукой на месте и в движении, броска мяча по кольцу двумя руками от груди, основы правил игры в пионербол, футбол, баскетбол</p> <p>Акробатические упражнения: техника выполнения акробатических элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”, выполнение акробатической комбинации.</p>	<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения и игры с мячом</p> <p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о правилах спортивных игр. Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении</p>
---	--	--

<p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 1000м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим : занятия, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p> <p><i>Передвижение на лыжах разными способами:</i> скользящий шаг, основы техники попеременного и одновременного хода, 1 км на время, 2 км без учета времени</p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы ; торможения:</i> спуск в</p>	<p>Кроссовая подготовка. 18 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>
---	---	---

<p>высокой стойке, подъем “лесенкой”, “елочкой”, торможение “полуплугом”, поворот переступанием.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
--	--	---

Тематическое планирование. 3 класс. 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История современных Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Возрождение Олимпийских игр современности.</p> <p>Представление о физических качествах</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории Олимпийских игр.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>

Способы	физкультурной деятельности	деятельности
<p>Выполнение закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p>
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений</p>
<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на</p>	<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 1000м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p>	<p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы,</p>
--	---	--

<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с 3-4 шагов разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепикованые, Третий лишний, Пятнашки и др.</p>	<p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p>
--	--	--

<p>На материале спортивных игр: техника передачи и ловли мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления, броска мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Тактические действия в защите и в нападении. Учебные игры. Правила игры в пионербол, футбол, баскетбол</p> <p>Акробатические упражнения: техника выполнения акробатических элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”, выполнение акробатической комбинации.</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения и игры с мячом</p> <p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Узнавать о правилах спортивных игр. Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации. Соблюдать правила техники безопасности Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности</p>
--	---	---

<p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 1500м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим : занятия, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами: техника попеременного и одновременного хода, 1 км на время, 2 км без учета времени</p> <p>Повороты; спуски; подъемы ; торможения: спуск в высокой и низкой стойке, подъем “ елочкой“, торможение “полуплугом”, ‘плугом’</p>	<p>Кроссовая подготовка. 18 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию.</p> <p>Уметь распределять силу и темп при выполнении бега</p> <p>Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
--	---	--

<p>поворот переступанием.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	---

Тематическое планирование. 4 класс. 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История современных Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Возрождение Олимпийских игр современности.</p> <p>Представление о физических качествах</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории Олимпийских игр.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>

Способы	физкультурной деятельности	деятельности
<p>Выполнение закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p>
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений</p>
<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на</p>	<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 1000м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p>	<p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы,</p>
--	---	--

<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с 3-4 шагов разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепикованные, Третий лишний, Пятнашки и др.</p> <p>На материале спортивных игр: техника передачи и ловли</p>	<p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о правилах спортивных игр.</p>
--	---	--

<p>мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления, броска мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Тактические действия в защите и в нападении. Учебные игры. Правила игры в пионербол, футбол, баскетбол</p> <p>Акробатические упражнения: техника выполнения акробатических элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”, выполнение акробатической комбинации.</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения и игры с мячом</p> <p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации. Соблюдать правила техники безопасности Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности</p>
---	---	---

<p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 1500м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим : занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p> <p><i>Передвижение на лыжах разными способами:</i> техника попеременного и одновременного хода, 1 км на время, 2 км без учета времени</p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы ; торможения:</i> спуск в высокой и низкой стойке, подъем “елочкой“, торможение “полуплугом”, ‘плугом’ поворот переступанием.</p>	<p>Кроссовая подготовка. 18 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении</p>
--	---	---

<p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>поворотов, спусков</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
---	--	---

Перечень учебно-методического обеспечения

- 1 «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. «Школа России» Просвещение 2015г.
- 2 «Физическая культура» А.П. Матвеев Сборник рабочих программ по системе учебников «Перспектива» М. Просвещение 2011г.
- 3 гимнастические маты;
- 4 гимнастическая стенка;
- 5 турник;
- 6 скакалки, обручи;
- 7 канат;
- 8 спортивная площадка; спортивный зал
- 9 мячи для метания;
- 10 лыжи, коньки;
- 11 мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;

Литература

- 1) «Физическая культура» А.П. Матвеев «Перспектива» М. Просвещение 2011г.
- 2) «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. “Школа России ‘ Просвещение 2015г.
- 3) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- 4) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- 5) **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- 6) **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- 7) **Пояснительная** записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- 8) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
- 9) Рекомендации по составлению рабочей программы. Авторы д.м.н. Болдырева И.О., доцент п.н. Пешков Н.И.

