


Российская Федерация
Республика Адыгея
Муниципальное образование «Город Майкоп»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа №27»

Рассмотрено
Руководитель ШМС
 /Н.М.Удычак./

Протокол № 2 от
«01» сентября 2020 г.

Согласовано
Заместитель директора школы по УВР
 /М.В. Яловая /

«01» сентября 2020 г.

Утверждено
Директор школы
 /Ю.В.Трипкош/

Приказ № 109 от «01» сентября 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Уровень обучения: **3 класс** (начальное общее)
3 часа в неделю (всего 105 часа) уровень базовый

Учитель физкультуры Липакова Елена Владимировна
Программа составлена в соответствии с ФГОС НОО,
на основе Примерной программы начального общего образования
по физкультуре, авторской учебной программы
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»,
авторов: В.И.Ляха, А.А.Зданевича,
в соответствии с Основной образовательной программой НОО
МБОУ «ОШ № 27».

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 1-4 классов разработана и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой начального общего образования по физкультуре с учетом авторской программы по физкультуре авторов: В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

на основе следующих нормативно-правовых документов:

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1.Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

- от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- от 22 сентября 2011 г.№ 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- от 29 декабря 2014 г.№ 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;

- от 18 мая 2020 г. №249 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

1.2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);

Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;

1.5. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

1.6. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

1.7. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего

образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

- 25.03.2014 № 1536 О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС НОО.

○ **Данная программа разработана в соответствии с:**

- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2020 /2021 учебный год;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ « ОШ №27» на 2020-2021 уч.год;

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной **цели** связана с решением следующих **образовательных задач**:

– *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых командных (игровых) видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, учебно- тренировочные игры;

– *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– *обучение* простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

– *реализация национально-регионального компонента.*

– На изучение **национально-регионального компонента** во 2,3,4 классах из 105 часов в каждом классе - по **10-15 часов**. Допускается вместо проведения отдельных занятий по тематике НРК использовать для изучения компонента по 5-7 минут на каждом уроке на выполнение упражнений, элементов комплексов упражнений, адыгейских национальных подвижных игр и игр других

национальностей, проживающих в нашей республике. Учителя самостоятельно распределяют в тематическом планировании часы на изучение НРК в соответствии с содержанием курса.

- При планировании учебного материала по предмету «Физическая культура» для малоснежных районов Республики Адыгея, а также при отсутствии реальных возможностей для освоения разделов «Лыжные гонки» и «Плавание», допускается заменять их для увеличения количества часов по тематике «Спортивно-оздоровительная деятельность и общеразвивающие упражнения», «Подвижные национальные игры».
- Изучение национально-регионального компонента направлено на достижение следующих **целей**:
 - - приобщение детей младшего школьного возраста к богатейшему миру национальных подвижных игр;
 - - воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Адыгея, чувства патриотизма;
 - - формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе;
- В основу занятий со школьниками положены следующие **дидактические принципы**:
 - - всестороннее развитие каждого ребёнка на основе его индивидуальных возможностей и способностей;
 - - обучение в зоне ближайшего развития (разный уровень развития детей предусматривает разную меру трудности заданий, а соответственно помощи и взаимопомощи);
 - - прочность освоения знаний и умений;
 - - интегрирование с другими учебными предметами.
- Включение национально- регионального компонента призвано обогатить образовательный процесс, воспитать чувства любви и уважения к культуре своего народа, национальной среде, развивать творческие способности учащихся.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
 умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Физическая культура входит в обязательную часть учебного плана. Согласно базисному учебному плану МБОУ ООШ №27 всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 105 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 35 учебных недели в каждом классе).

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

<i>В процессе обучения выпускники 3класса</i>		<i>По кодификатору</i>	
<i>научатся</i>	<i>получат возможность научиться</i>	<i>УУД</i>	<i>Чтение: работа с информацией</i>
Раздел «Знания о физической культуре»			
<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; – раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; – организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; – 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. 	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
Раздел «Способы физкультурной деятельности»			

<i>В процессе обучения выпускники Зкласса</i>		<i>По кодификатору</i>	
<i>научатся</i>	<i>получат возможность научиться</i>	<i>УУД</i>	<i>Чтение: работа с информацией</i>
<p>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>– организовывать и 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;</p>	<p>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>– измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;</p>	<p>Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06,</p>	<p>Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05</p>
–	– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	<p>К-12, К-15, К-18, К-20</p>	
Раздел «Физическое совершенствование»			

<i>В процессе обучения выпускники Зкласса</i>		<i>По кодификатору</i>	
<i>научатся</i>	<i>получат возможность научиться</i>	<i>УУД</i>	<i>Чтение: работа с информацией</i>
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); – выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> – <i>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья);</i> – <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> – <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i> – <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i> – <i>оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</i> 	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Оценка достижений планируемых результатов освоения программы

На уроках физической культуры учащиеся осваивают знания, изучают физические упражнения, развивают физические качества. Поэтому результатами изучения физической культуры являются соответственно усвоенные знания, изученные физические упражнения, изменение уровня развития физических качеств. В первом-втором классах, несмотря на безотметочное обучение, учитель оценивает эти результаты. Такая оценка необходима ему, прежде всего, для управления учебным процессом. Чтобы оно было качественным, учителю необходимо освоить критерии и методику оценки результатов учебной деятельности учащихся по каждому предмету. Одновременно учитель должен постепенно приучать учащихся к правильной самооценке по всем учебным предметам, подводя их к переходу от безотметочного обучения к правильному восприятию отметки в последующих классах. В этом отношении физическая культура не является исключением. Но, как все учебные предметы, она имеет свои особенности. При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств.

Критерии оценки физической подготовленности

Результаты оценки физической подготовленности учащихся **не влияют на их отметку по физической культуре**. Оценка физической подготовленности в подготовительном-третьем классах производится учителем, прежде всего, для анализа эффективности своей работы по физическому развитию учащихся. Во втором—третьем классах оценка физической подготовленности производится также с целью сообщения учащимся личных достижений, обучения их навыкам самоконтроля и для мотивации на этой основе учебной деятельности. Оценка физической подготовленности производится в процессе предварительного, текущего поурочного и тематического контроля, а также итогового контроля исключительно с этими целями.

В начальной школе никакие обязательные нормативы физической подготовленности не устанавливаются. Каждый учащийся стремится достичь доступный для него лучший результат. Стимулирование такого стремления учащихся к физическому самосовершенствованию достигается педагогическим мастерством учителя. С этой целью используется игровой и соревновательный методы.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных и кондиционных способностей;
 - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
 - выработку представлений об основных видах спорта;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе:

- разнообразные уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

2. Содержание тем учебного предмета

Знания о физической культуре

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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её 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, показатели 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Лёгкая 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты 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 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лёжа; 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 с 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с

доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры с элементами спорта

Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, национальные подвижные игры по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Национальные подвижные игры.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический

раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

3. Учебно-тематический план

Тематическое планирование составлено на основе программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы)

Распределение программного материала

Разделы программы	3-й класс
I часть.	68 ч.
Знания о физической культуре	5 ч.
Способы физкультурной деятельности	9 ч.
Физическое совершенствование –	54 ч.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Спортивно-оздоровительная деятельность –	4 ч.
– гимнастика с основами акробатики –	
– лёгкая атлетика –	16 ч.
– подвижные и спортивные игры	15 ч.
– общеразвивающие упражнения	19 ч.
II часть – 135 ч.	34 ч.

1. Подвижные игры с элементами спорта – подвижные игры на основе баскетбола – – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – национальные подвижные игры – по выбору учителя	24 ч.
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	13 ч.
Итого:	105 ч.

Приложение

9. Календарно-тематическое планирование 3-й класс

№	Дата		Тема урока	Количество о часов	Содержание	По кодификатору	
	план	факт				УУД	Чтение: работа с информацией
<i>Первая часть (68 ч)</i>							
Знания о физической культуре (5 ч)							
1 2	01.09 03.09		Физическая культура	2	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11,	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
3 - 4	04.09 08.09		Из истории физической культуры	2	История спорта и физической культуры через историю семьи.		

			Урок-игра, соревнование.			Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	
5		10.09	Физические упражнения НРК. «Пешие всадники» (сила, ловкость).	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.		
Способы физкультурной деятельности (9 ч.)							
6-8		11.09 15.09 17.09	Самостоятельные занятия Урок-игра, соревнование.	3	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03,	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
9-11		18.09 22.09 24.09	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Урок-игра, соревнование.	3	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06,	
12-14		25.09 29.09 01.10	Самостоятельные игры и развлечения Урок-игра, соревнование. НРК. Адыг. народн. игра «Бегать»	3	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	К-12, К-15, К-18, К-20	

			(быстрота).				
Физическое совершенствование							
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)							
15-18		02.10 06.10 08.10 09.10	Физкультурно-оздоровительная деятельность Урок-игра, соревнование. Урок-игра, соревнование. НРК. «Захват соперника» (адыг. нар. игра)	4	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-06, Л-07, Л-08, Л-09, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Л-18, Л-21, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, Р-14, Р-16, П-11, П-13, П-14, П-15, П-22, П-23, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15, К-18, К-20	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
Спортивно-оздоровительная деятельность (50 ч.)							
			Гимнастика с основами акробатики	<u>16</u>			
19-23		13.10 15.10 16.10 20.10 22.10	Акробатика. Строевые упражнения Урок-игра, соревнование.	5	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с		

			НРК. «Захват соперника» (адыг. нар. игра)		последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	
24-28	23.10 2 четв.	Висы. Строевые упражнения	Урок-игра, соревнование.	5	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	
29-34		Опорный прыжок, лазание	Урок-игра, соревнование. НРК. «Пешие всадники». Урок-игра, соревнование.	6	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	

		<u>Лёгкая атлетика</u>	<u>15</u>		
		Подготовка к сдаче норм ГТО.			
35-39		Ходьба и бег Урок-игра, соревнование. НРК. «Пешие всадники».	5	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	
40-44		Прыжки Урок-игра, соревнование. Урок-игра, соревнование.	5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
45-49		Метание мяча НРК. «Пешие всадники». Урок-игра, соревнование.	5	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
50-68		Подвижные и спортивные игры	19	ОРУ с обручами. ОРУ в движении.	

					ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей.		
Вторая часть (34 ч.)							
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)							
69-92			– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – национальные подвижные игры – по выбору учителя	24	Подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, национальные подвижные игры, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	Л-01, Л-03, Л-04, Л-05, Л-10, Л-11, Л-13, Л-15, Л-16, Л-17, Р-03, Р-04, Р-06, Р-07, Р-08, Р-11, П-14, П-15, П-19, К-03, К-04, К-06, К-12, К-15,	Ч 1-01, Ч3-01, Ч3-06, Ч4-05
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (13 ч.)							

93-105		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	13	<p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.</p> <p>Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре</p>	
--------	--	--	----	---	--

Программа национально-регионального компонента

Адыгейские народные подвижные игры. (Применяются с учетом их направленности и возрастных возможностей применения и развития физических и морально-волевых качеств) ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, переползания, единоборство; коллективизм, товарищество, дисциплинированность, честность, смелость, решительность, выдержка, упорство, смекалка, внимательность.

Наименование детских адыгейских народных подвижных игр рекомендуемых для развития физических качеств у младших школьников.

- ЦылашкI (комоч шерсти)** – быстрота, сила, ловкость
- Джанкылыщ (захват противника)** – быстрота, ловкость.
- Къанкъангъэбыль (прятки)** – быстрота, ловкость
- Хъакургъачь (катание колеса)** - быстрота, ловкость
- Пэю кIадз (подлог шапки)** - быстрота, ловкость
- Лъэс шыу (пешие всадники)** – сила, ловкость
- Гъу (сухой прут)** - ловкость
- КIэн (альчики)** - сила, меткость, ловкость
- Чын (волчек)** - сила, меткость, ловкость
- Лъэрычъ (коньки)** - быстрота
- Цырбыжь шхонч (ружье из бузины)** - меткость
- Чъэн (бегать)** - быстрота
- Ты ззуал (драчливый баран)** - быстрота, сила, ловкость
- Шъынэ (ягненок)** - быстрота, сила, ловкость
- Щэ къаштэ (брать снаряд)** - ловкость

Къэрэу – къэрэу (журавли-журавушки) - ловкость
Къэрэукъэжь зэбэныжь (журавлинная борьба) - сила

ХъантIэркъо пкIэн (прыжок лягушки) – сила
Шьонтэф (гонка бурдюка) – сила, быстрота
ЦырапIын (чижик) – сила, меткость
Шай (чижик) - сила, ловкость
Цырыбжь зау (бой бузиной) – быстрота, ловкость
Цырыбжь бзыу (бросание птички) - сила
Шхончау (стрелок) - меткость
Псыне (колодец) - меткость, ловкость
Чэтыу шакIу (кот- охотник) - сила, ловкость
Мыжьоу быбрэр (летящий камень) - быстрота
Пхэ щэрэхь (палка-колесо) - сила
Дэшхоеу (сбивание орехов) - меткость, ловкость
Iахьо (пастух)- сила, быстрота
Льэкьо льэш (сильные ноги) - сила
Пхъэон (бить по дереву) - сила

При проведении адыгейских национальных игр следует учитывать степень физической подготовленности детей, а также роль воспитательного воздействия игр. Учителю необходимо продумать объяснение игры так, чтобы оно было четким, понятным и эмоциональным. Сложность и важность представляет дозировка физической нагрузки во время игры. Адыгейские национальные подвижные игры в большинстве своем содержат возможности для отдыха игроков. В этом случае ребенок сам может снижать или повышать нагрузки. Порой увлеченные дети не замечают наступления утомления, поэтому учитель физической культуры должен контролировать их поведение и следить за внешним проявлением усталости.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-	Количество	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Программа по учебному предмету «Физическая культура».	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Магнитофон	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная).	-	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные)	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	П	
Палка гимнастическая.	Д	
Скакалка детская.	П	
Мат гимнастический.	П	
Кегли.	Д	
Обруч пластиковый детский.	Д	
Планка для прыжков в высоту.	Д	

Флажки стартовые.	Д	
Лента финишная.	Д	
Рулетка измерительная.	Д	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д П	
Щит баскетбольный тренировочный.		
Сетка для переноса и хранения мячей.		
Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная.		
Аптечка		
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис.	П П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Шахматы (с доской).	П	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2013г.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.
- 3.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 4.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2014.
- 5.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 6.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 7.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2014