



И. А. Винер Н. М. Горбулина
О. Д. Цыганкова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГИМНАСТИКА

Рабочие программы

Предметная линия
учебников

под редакцией

И. А. ВИНЕР

1 – 4 классы

Пособие для учителей
общеобразовательных
учреждений

Москва
«Просвещение»
2011

УДК 372.8:796
ББК 74.26
В48

Винер И. А.

В48 **Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы.**
Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер.
1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. —
М. : Просвещение, 2011. — 31 с. — ISBN 978-5-09-023276-0.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой по предмету «Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей гимнастике заслуженного тренера России кандидата педагогических наук, профессора И. А. Винер.

«Физическая культура. Гимнастика» является модульным курсом, который может быть использован в общеобразовательной школе для углубленного изучения гимнастики.

УДК 372.8:796
ББК 74.26

ISBN 978-5-09-023276-0

© Издательство «Просвещение», 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

Целью начального общего образования по физической культуре является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Реализации этих целей будет способствовать решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения детей подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование представлений о физической культуре вообще и о гимнастике в частности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

При создании программы авторы учитывали потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей.

Структура программы

В содержании курса выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей — гимнастике.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и гимнастикой в частности; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а также способы организации и проведения подвижных игр.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение учащимися гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, подвижных, музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

В этом разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такая структура позволяет учителю отбирать нужные физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств. Все это соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В программе освоение физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории гимнастики, возникновения олимпийского движения, о роли гимнастических упражнений в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, профилактике травматизма на занятиях гимнастикой и др.

Формами организации занятий по данной программе являются уроки, которые состоят из разминки (7—10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10—20 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части, включающей игры и эстафеты (15—28 мин, в зависимости от длительности обучения). В первом полугодии I класса рекомендуется удлинять игровую часть, используя возможности разучивания общеразвивающих упражнений в игровой форме.

Для более качественного освоения содержания программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на

три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники «Физическая культура. Гимнастика» для соответствующего класса, особенно те разделы, которые касаются последовательности и технического исполнения упражнений, особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых гимнастических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения детей практическому материалу разделов гимнастики, элементам хореографической подготовки и освоению упражнений с предметами. На этих уроках учитель сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, рассказывает о том, какие группы мышц задействованы при выполнении того или иного упражнения и т. д.). Эти сведения позволяют учащимся осознанно разучивать и выполнять новые упражнения. Образные, занимательные названия упражнений помогают им запомнить последовательность и технику выполнения гимнастических упражнений.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений. Эти уроки предусматривают формирование у школьников представления о влиянии гимнастических упражнений на развитие физических качеств и физической нагрузки на развитие основных систем организма. Также на этих уроках обучают способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

В программе представлены требования к физической нагрузке, которая позволит учащимся в будущем самостоятельно контролировать и регулировать ее величину с учетом своей физической подготовленности и физического развития. Рекомендуется обращать внимание учащихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на развитие физических качеств.

В I классе при выполнении упражнений используется предмет — мягкая игрушка. Она позволит учащимся привыкнуть к использованию гимнастических предметов при выполнении упражнений в следующих классах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы — в любую общую физическую подготовку и корректирующие программы.

Занятия гимнастикой (художественной и ритмической) способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта).

Содержание данной программы расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке спортивных и сценических показательных программ.

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса гимнастики (художественной и ритмической), как базовой составляющей физической культуры, для гармоничного развития, а именно:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной (девочки) и ритмической (мальчики) гимнастики;
- достижение гармонии движения и образа.

В процессе учебы по программе у школьников укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества (гибкость, координация, быстрота), активно развиваются мышление, память, творческие способности, самостоятельность. Другими словами, формируется философия «олимпизма» — «философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли, разума»¹, закладываются основы здорового образа жизни.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, физическая культура способствует развитию личностных качеств и является

¹ Хартия МОК п. 2 «Основополагающие принципы».

средством формирования у школьников универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по этой программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе всего выделяется 405 ч. Из них в I классе — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели); во II, III и IV классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Для занятий по курсу «Физическая культура. Гимнастика» можно выделить 1 ч в неделю. Тогда в I классе изучение гимнастики составит — 33 ч, а во II, III и IV классах по 34 ч в каждом классе ежегодно.

При планировании учебного материала по предмету «Физическая культура» для бесснежных районов РФ или при отсутствии реальных возможностей для его освоения допускается заменять разделы «Лыжные гонки» и «Плавание» на углубленное изучение содержания данной программы за счет увеличения количества часов по тематике «Спортивно-оздоровительная деятельность и общеразвивающие упражнения».

Такие рекомендации можно принять и при условии использования данной программы в полном объеме часов учебного предмета «Физическая культура» для начальной школы.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание программы «Физическая культура. Гимнастика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения курса «Физическая культура. Гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

— формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;

— изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;

— измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

— развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелатель-

ное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- 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;

- выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;

- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений;

- находить, анализировать ошибки и исправлять их;

- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

- выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации на высоком техническом уровне;

- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура и ее базовая составляющая — гимнастика. Понятие «физическая культура». Гимнастика — базовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Основные организации

российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Танцевальные движения. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их с собственными показателями, полученными ранее. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплек-

сов упражнений для развития основных физических качеств (гармоничного развития, формирования правильной осанки).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты.

Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

Упражнения с предметами. Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

- Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

- Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии, прыжки.

- Упражнения с мячом. Удержание мяча и передача его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

- Упражнения с булавами. Правильное удержание булавы и передача их из руки в руку; правильное удержание булавы для покачиваний, вращений, бросков, броски.

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов, элементов хореографии, упражнений для развития внимания, физических качеств, а также музыкального слуха и воображения.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в показательные выступления и са-

мостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Общие рекомендации по освоению курса

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Для разучивания нового упражнения рекомендуется такая последовательность: объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнения учащимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить их. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определенных позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете достижения каждого учащегося.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I класс (33 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Физическая культура (5 ч)	
<p>Узнаем, как работать с учебником.</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Узнаем, что такое физическая культура.</p> <p>История гимнастики и виды современной гимнастики.</p> <p>Узнаем историю гимнастики.</p> <p>Узнаем виды современной гимнастики.</p> <p>Художественная гимнастика.</p> <p>Узнаем, где родилась художественная гимнастика.</p> <p>Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.</p> <p>Распорядок дня и личная гигиена.</p> <p>Учимся составлять распорядок дня.</p> <p>Узнаем, что такое личная гигиена.</p> <p>Гармоничное развитие.</p> <p>Измеряем массу и длину своего тела</p>	<p>Кратко характеризовать понятие «физическая культура».</p> <p>Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с гимнастикой.</p> <p>Называть основные виды гимнастики.</p> <p>Отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.</p> <p>Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивать их со стандартными значениями</p>

Гимнастические упражнения (14 ч)	
<p>Виды гимнастической разминки. Упражнения по видам разминок. Общая разминка. <i>Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег.</i> Учимся правильно держать осанку и правильно ходить. «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок». Учимся бегать и прыгать. «Олененок» — бег вперед.</p> <p>Партнерная разминка. <i>Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук.</i> Выполняем упражнения партерной разминки. «Лягушонок» на спине, «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веревочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».</p> <p>Разминка у опоры. <i>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</i> Выполняем упражнения у опоры. «Пыточка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом.</p> <p>Подводящие упражнения. Выполняем подводящие упражнения. «Яшерка», «Коромысло», «Жеребенок».</p>	<p>Осваивать физические упражнения. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки.</p> <p>Осваивать подводящие упражнения. Выполнять подводящие упражнения.</p>

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Преодолеваем трудности. Равновесие. Выполняем упражнения для развития равновесия. «Пасе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман».</p> <p>Гибкость. Выполняем упражнения для развития гибкости. Наклон туловища назад в опоре на колени; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад</p>	<p>Описывать технику выполнения разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения для развития равновесия, гибкости.</p> <p>Выполнять упражнения для развития основных физических качеств</p>
<p align="center">Элементы акробатических упражнений (2 ч)</p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка «Ванька-встанька»</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Описывать технику выполнения элементов акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их</p>
<p align="center">Хореографическая подготовка (4 ч)</p> <p>Общие рекомендации Танцевальные шаги. Учимся выполнять танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галопа»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок»</p>	<p>Осваивать технику выполнения танцевальных элементов</p>

Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты (6 ч)	
<p>Играем в музыкально-сценические и музыкально-танцевальные игры.</p> <p>«Бабочка» (музыкально-сценическая); «Весело свою игрушку» (музыкально-танцевальная).</p> <p>Участвуем в спортивных эстафетах.</p> <p>Правила безопасности при участии в эстафетах. Запоминаем правила спортивных эстафет. «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку»</p>	<p>Активно участвовать в играх и эстафетах.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и вырубку.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в играх и эстафетах</p>
Подготовка к итоговому показательному выступлению (2 ч)	
<p>Готовим номер.</p> <p><i>Номер для участия в показательных выступлениях — сценка из музыкально-танцевальной игры «Весело свою игрушку»</i></p>	<p>Выполнять без серьезных ошибок подобранный комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение</p>

II класс (34 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Физические качества (2 ч)	
Место занятий, инвентарь, одежда Где можно заниматься гимнастикой. Как одеваться для занятий гимнастикой	Перечислять основные правила организации места занятий и подбора одежды. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней
Физические качества Узнаем основные физические качества человека. Подбираем комплекс упражнений для развития гибкости и координации Осанка	Перечислять основные физические качества. Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и координации
Гимнастические упражнения (16 ч)	
Закрепляем упражнения для осанки. «Гимнастический» шаг, «гимнастический» бег	Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег. Держать правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге
Закрепляем упражнения по видам разминок, освоенных в I классе	Выполнять упражнения пройденного материала
Разучиваем новые упражнения по видам разминок. Общая разминка. <i>Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки</i>	Описывать методику выполнения упражнения по его общему названию. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их.

<p>в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава.</p> <p>«Стрекоза», «Индошюнок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик».</p> <p>Партнерная разминка.</p> <p>Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника. «Лягушонок» на животике, «Угол», «Крестик», «Жеребенок».</p> <p>Разминка у опоры.</p> <p>Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в стопу и «Шене»; прыжки в VI позиции; ноги вместе 45° (вперед и в сторону).</p> <p>«Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперёд»; «Колечко»; «Страусенок» с поворотом; «Пружинка»</p>	<p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки</p>
<p>Разучиваем новые упражнения для развития гибкости.</p> <p>Наклон туловища назад в опоре на коленях — «Колечко»; наклон туловища назад в опоре на животе — «Запятая»</p>	<p>Осваивать упражнения для развития гибкости.</p> <p>Выполнять упражнения для развития гибкости</p>
<p>Акробатические упражнения (3 ч)</p>	
<p>Учимся выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса.</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p>

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
«Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад — «Колобки»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
Хореографическая подготовка (4 ч)	
<i>Повторяем танцевальные шаги.</i> Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп». <i>Разучиваем новые танцевальные движения.</i> Танцевальное движение «Ковырялочка»	Выполнять танцевальные элементы и шаги. Осваивать технику выполнения танцевальных элементов и движений
Работа с предметами (3 ч)	
<p><i>Учимся работать со скакалкой.</i> Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки, сложенной вдвое: — «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости; — «Стеночка» — вращение в боковой плоскости; — «Восьмерка» — вращение в вертикальной плоскости вправо-влево; — «Зонтик» — вращение в горизонтальной плоскости над головой. <i>Выполняем упражнения со скакалкой.</i> «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков черед скакалку).</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами. Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами. Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их</p>

Учимся работать с обручем.

Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем.

Удержания обруча.

Передачи обруча.

Выполняем упражнения с обручем.

Вращение обруча:

— «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости и передача;

— «Стеночка» — вращение в боковой плоскости;

— «Зонтик» — вращение над головой;

— вращение на талии.

Учимся работать с мячом.

Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.

Выполняем упражнения с мячом.

Баланс на ладони и передача из руки в руку.

Одиночный отбив от пола и удержание мяча.

Серия отбивов от пола.

Учимся работать с булавами.

Правила безопасности при выполнении упражнений с булавами.

Правильное удержание булавы:

— удержание при передаче булавы из руки в руку;

— удержание маленькой головки булавы для покачивания и вращений.

Выполняем упражнения с булавами.

Вращение булавы поочередно и одновременно в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Постукивание булавами.

Выполняем упражнения с лентой (девочки), гимнастической палкой (мальчики).

Удержание гимнастической палки и ее передача из руки в руку.

«Змейка» (для ленты)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<p align="center">Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты (4 ч)</p> <p><i>Выполняем правила безопасности при участии в играх. Изучаем общие правила спортивных эстафет. Изучаем правила эстафет.</i></p> <p>Эстафета с мячом. Эстафета с обручем. Эстафета со скакалкой. Придумываем новые правила эстафет. <i>Выполняем правила безопасности при участии в играх. Учимся играть вместе.</i></p> <p>Учимся играть по ролям. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг»</p>	<p>Самостоятельно организовывать и проводить игры и выполнять игровые задания. Излагать правила и условия игр и эстафет. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий. Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий, и/или задач, и/или музыки. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности в процессе игры</p>
<p align="center">Подготовка к итоговому показательному выступлению (2 ч)</p>	
<p>Учимся подбирать музыку. Учимся выбирать костюм</p>	<p>Подбирать музыку для показательного выступления. Подбирать костюм, соответствующий теме показательного выступления</p>

III класс (34 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Олимпийские виды гимнастики (1 ч)	
<p>Узнаем, какие виды гимнастики входят в программу олимпийских видов спорта.</p> <p>Узнаем, кто готовит сборные команды России по видам гимнастики для выступлений на Олимпийских играх</p>	<p>Перечислять виды гимнастики, вошедшие в программу Олимпийских игр.</p> <p>Называть организации, которые отвечают за подготовку сборных команд России по видам гимнастики для участия в Олимпийских играх</p>
Гимнастические упражнения (7 ч)	
<p>С чего лучше начинать разминку. Почему для разминки важно выполнять упражнения и стоя, и лежа, и у опоры.</p> <p>Разучиваем новые упражнения разминок. Учимся бегать спиной («Олененок» спиной).</p> <p>Учимся выполнять упражнения партерной разминки.</p> <p><i>Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для растяжки в боковой шпагат; для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса; наклоны в стороны.</i></p> <p>«Циркуль».</p> <p>«Сороконожка».</p> <p>«Каракалица».</p> <p>«Коромысло».</p> <p>«Арлекино».</p>	<p>Описывать методику выполнения упражнений по его «названию».</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения</p>

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Развиваем равновесие. Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах. Равновесие «Арабеск» («Ласточка»)</p>	
<p align="center">Акробатические упражнения (6 ч)</p> <p>Совершенствуем технику выполнения разученных акробатических упражнений. Осваиваем новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
<p align="center">Хореографическая подготовка (6 ч)</p> <p>Разучиваем новые танцевальные движения. «Полька». Комбинируем танцевальные движения</p>	<p>Осваивать технику выполнения танцевальных движений</p>
<p align="center">Работа с предметами (6 ч)</p> <p>Осваиваем вращение скакалки с различными типами сложения и удержания. Совершенствуем технику выполнения упражнений со скакалкой, освоенных в II классе</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Самостоятельно составлять комбинацию упражнений и выполнять ее под музыкальный фрагмент (до 1 мин)</p>

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты (6 ч)	
Осваиваем музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры. «Танцую Золушку» (музыкально-танцевальная). «Доктор Айболит» (музыкально-сценическая)	Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент
Подготовка к итоговому показательному выступлению (2 ч)	
Учимся составлять программу выступления	Составлять программу выступления

IV класс (34 ч)

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
Международные соревнования по гимнастике (1 ч)	
Кто проводит международные соревнования по гимнастике. Что такое календарные соревнования. Гимнастика и другие виды спорта	Называть организации, проводящие международные соревнования, в которых участвуют сборные команды по художественной и спортивной гимнастике. Называть основные календарные соревнования FIG
Гимнастические упражнения (18 ч)	
Закрепляем ранее освоенные упражнения по видам разминок. Учимся выполнять упражнения у опоры. Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения стоя; наклон назад из положения стоя в опоре	Технически правильно выполнять упражнения. Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Контролировать величину нагрузки

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>на стопе одной ноги, другая вперед на носок; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону) на 45° и больше. «Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка»</p>	
<p>Развиваем гибкость. Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).</p> <p>Выполняем повороты. <i>Повороты в различных позициях (начинать с «Шене»); «Бассе», «Флажок», «Казак»; вращения всего тела в простейшей позиции.</i></p> <p>Разучиваем прыжки. «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время поворота ногами; прыжок в группировке с поворотом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами</p>	
Акробатические упражнения (4 ч)	
<p>Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений. Разучиваем новые упражнения. «Мост» и выход из «Моста», «Мост» на предплечьях,</p>	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Исправлять ошибки выполнения упражнений.</p>

«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
Хореографическая подготовка (6 ч)	
<p>Разучиваем новые танцевальные элементы. «Припадание», «Пяточки».</p> <p>Комбинируем различные танцевальные элементы, импровизируя под музыкальное сопровождение</p>	<p>Выполнять танцевальные элементы.</p> <p>Осваивать технику выполнения танцевальных элементов.</p> <p>Комбинировать танцевальные элементы с движением под музыкальное сопровождение.</p> <p>Импровизировать под музыкальное сопровождение</p>
Работа с предметами (8 ч)	
<p>Осваиваем вращения скакалки. Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»).</p> <p>Осваиваем броски обруча. Броски в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»).</p> <p>Учимся перебрасывать мяч. Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).</p> <p>Учимся перекачивать мяч. Перекачывание мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).</p> <p>Учимся вращать и перебрасывать булавы. Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Переброски впереди. Комбинации элементов.</p>	<p>Осваивать технику сочетания танцевальных шагов и элементов, гимнастических и акробатических элементов и упражнений с работой с предметами под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь самостоятельно отбирать и выполнять комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент (до 1,5 мин)</p>

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Учимся работать с лентой. Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Тоннель», «Метелочка», «Спираль», «Змейка»). Комбинация элементов</p>	
<p align="center">Подготовка к итоговому показательному выступлению (8 ч)</p> <p>Готовим номер. <i>Составляем программу для индивидуального выступления.</i> <i>Составляем программу для коллективного выступления.</i> «Танцуем Красную Шапочку» (музыкально-танцевальная). «Танцуем Бабу-ягу» (музыкально-сценическая)</p>	<p>Уметь выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий. Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий, и/или задач, и/или музыки</p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена комплектом учебных изданий авторов И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой.

Учебники для общеобразовательных учреждений:

- Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 1.
- Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 2.

Пособие для учителей:

Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Количество учебного оборудования приведено, исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерная программа по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи музыкальные	Д	
Электронное пособие «Программа гармоничного развития детей средствами гимнастики»	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	П	
Мяч гимнастический	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка гимнастическая	П	
Мат гимнастический	П	
Акробатическая дорожка	К	
Ковер гимнастический (10 × 10 м) или индивидуальные гимнастические коврики	Д	
Обруч гимнастический	П	
Булавы гимнастические детские для мальчиков	П	
Булавы гимнастические детские для девочек	П	
Лента гимнастическая	П	
Станок хореографический	Д	
Зеркала передвижные	П	
Аптечка	Д	

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного курса	6
Место учебного курса в учебном плане	7
Ценностные ориентиры содержания учебного курса	—
Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса	8
Планируемые результаты	10
Содержание курса	—
Тематическое планирование	14
Учебно-методическое обеспечение	29
Материально-техническое обеспечение	—

Учебное издание

Винер Ирина Александровна
Горбулина Наталья Македоновна
Цыганкова Ольга Дмитриевна

Физическая культура. Гимнастика

Рабочие программы

Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер

1—4 классы

Пособие для учителей общеобразовательных учреждений

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Лынная*

Редактор *Ю. М. Соболева*

Макет и внешнее оформление *А. А. Песиной*

Технический редактор и верстальщик *Е. В. Саватеева*

Корректор *М. А. Терентьева*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать с оригинал-макета 06.04.11. Формат 60 × 90¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура Ньютон. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 1,61. Тираж 2000 экз. Заказ №

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

ОАО «Ивановская областная типография».

153008, г. Иваново, ул. Типографская, 6.

E-mail: 091-018@rambler.ru