

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка «Частная
школа «Взмах»**

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»,
протокол от 31 августа 2022 № 1

Утверждаю.
Генеральный директор
НОУ «Частная школа «Взмах»
_____ В.Р.Писарев
Приказ от 31 августа 2022 № 2-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате. Кому выдан: НОУ «Частная школа «Взмах»
Кем выдан: Санкт-Петербургское государственное унитарное предприятие
«Санкт-Петербургский информационно-аналитический центр»
Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

270 часов

оставитель: Смирнова О.А.,
методист частной школы «Взмах»

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (ред. от 08.11.2022 г.)

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа

1. Основное содержание рабочей программы	3
Гимнастика.....	3
Здоровье и здоровый образ жизни	5
История физической культуры и спорта.....	7
Лёгкая атлетика.....	9
Лыжный спорт	11
Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	13
Организация, проведение и судейство подвижных игр	14
Подвижные и спортивные игры.....	15
Самостоятельные занятия физической культурой	17
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	18
Техника безопасности на занятиях	20
Физические упражнения	21
Физические качества человека.....	22
2. Тематическое планирование (примерное распределение часов)	23

1. Основное содержание рабочей программы

Гимнастика		
<p>Гимнастика с основами акробатики Гимнастика с основами танцевальных упражнений Общеразвивающие гимнастические упражнения Прикладные гимнастические упражнения Спортивный инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой Строевые упражнения Упражнения художественной и ритмической гимнастики</p>		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Выполнять строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Выполнять строевые упражнения на занятиях любым видом спорта</p>		
<p>Демонстрировать технику простых акробатических упражнения. Применять акробатические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики</p>		
<p>Демонстрировать технику простых прикладных гимнастических упражнения. Применять прикладные гимнастические упражнения в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики</p>		
<p>Выполнять простые общеразвивающие гимнастические упражнения. Применять общеразвивающие гимнастические упражнения для выполнения упражнений с различными предметами</p>		
<p>Демонстрировать технику простых упражнений художественной и ритмической гимнастики.</p>		

<p>Выбирать упражнения художественной и ритмической гимнастики для развития физических качеств</p>		
<p>Демонстрировать технику простых танцевальных упражнения. Выбирать танцевальные упражнения для развития физических качеств</p>		
<p>Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях гимнастикой</p>		
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Гимнастический центр «Олимпионик», Автозаводская ул., 23, к.12 http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai Европейский Гимнастический Центр, Россошанский проезд 3 https://www.europegym.ru</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ id 2147338 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2147338?menuReferrer=catalogue id 983507 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/983507?menuReferrer=catalogue</p>		
<p>Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация техники гимнастических упражнений; - опрос по разделам «Основные виды гимнастики»; - устный ответ по разделу «Строевые упражнения и команды»; - выполнение учебных заданий по гимнастике; - проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; - тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию). <p>Контрольных работ по данной и следующим темам не предусмотрено</p>		

Здоровье и здоровый образ жизни

Правила рационального питания
 Физическая нагрузка и её влияние на организм
 Планирование режима дня
 Правила закаливания
 Правила личной гигиены
 Двигательная активность в режиме дня

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Применять правила рационального питания по инструкции		
Объяснять влияние физических нагрузок на организм человека		
Соблюдать правила режима дня по установленному образцу		
Применять закаливающие процедуры по заданному алгоритму		
Соблюдать правила личной гигиены по установленному образцу		
Применять по установленным правилам физические упражнения и подвижные игры в режиме дня для повышения двигательной активности.		

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» <https://xn--80aeflxpamads17d3bv2c.xn--p1ai/news5.html>

Лига «Здоровье нации» <https://ligazn.ru/>

Школа здорового питания <https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1611264 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1611264?menuReferrer=catalogue

id 2254795 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2254795?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- опрос по разделам «Основные принципы организации рационального режима», «Классификация физических упражнений», «Основные принципы организации рационального режима дня»;
- устный ответ;
- терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы);
- тесты: «Влияние здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека», «Здоровый образ жизни»

История физической культуры и спорта

Всеобщая история физической культуры
 История физической культуры и спорта России (СССР)
 Зарождение и развитие Олимпийских игр
 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать физические упражнения у древних народов мира, возникшие из ритуальных танцев и обрядов. Объяснять причины возникновения физических упражнений у древних народов мира		
Характеризовать историю возникновения физической культуры и спорта в России		
Описывать древние Олимпийские игры. Характеризовать роль древних Олимпийских игр		
Характеризовать всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». Объяснять причины возникновения всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»		

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Государственный музей спорта, г. Москва, ул. Казакова, д.18 <http://museumsport.ru/>
 Историко-спортивный музей РГУФК, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4 <http://www.museum.ru/M1741>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1199452 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue
 id 2001241 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue
 id 1868900 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1868900?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- опрос по теме «Олимпийские игры древности»;
- устный ответ;
- терминологический диктант (не менее 7 ключевых понятий темы);
- тесты: «Олимпийские игры древности», «Современные Олимпийские игры»

Лёгкая атлетика		
Бег и беговые упражнения Метания Прыжковые упражнения Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Демонстрировать технику бега и беговых упражнений.</p> <p>Применять технику бега и беговых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет</p>		
<p>Демонстрировать технику метания.</p> <p>Применять технику метания мяча в процессе подвижных игр</p>		
<p>Демонстрировать технику прыжков и прыжковых упражнений.</p> <p>Применять технику прыжков и прыжковых упражнений в изменяющейся ситуации подвижных игр и эстафет</p>		
<p>Использовать спортивный инвентарь и оборудование на занятиях лёгкой атлетикой</p>		
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны СШОР «Юность Москвы» по лёгкой атлетике имени братьев Знаменских. ул. Стромынка, д. 4 http://atletznam.ru ОК «Лужники», Южное спортивное ядро. Лужнецкая набережная, 24 http://www.luzhniki.ru Легкоатлетический манеж ЦСКА. Ленинградский проспект, д. 39 http://cska.ru/</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ id 1127962 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</p>		

id 2112141 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2112141?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- демонстрация техники упражнений легкоатлетических упражнений;
- опрос по разделам «Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование для занятий лёгкой атлетикой», «Правила техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике»;
- устный ответ по разделу «Правила соревнований по легкой атлетике»;
- выполнение учебных заданий по легкой атлетике

Лыжный спорт		
<p>Техника передвижения на лыжах Прохождение учебной дистанции Спортивный инвентарь лыжника</p>		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Демонстрировать технику способов передвижения на лыжах</p>		
<p>Соблюдать правила применения спортивного инвентаря лыжника</p>		
<p>Характеризовать и применять правила техники безопасности, предупреждения травматизма на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Выявлять ошибки во время демонстрации техники передвижения на лыжах различными способами.</p> <p>Применять упражнения для устранения причин появления ошибок во время выполнения техники способов передвижения на лыжах.</p>		
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны Трасса лыжного клуба «Измайлово» (любая лесопарковая зона, пригодная для бега на лыжах). Измайловский, пр-т, д. 77, корп. 2 https://lk-izmajlovo.ru/ Интерактивная карта лыжных трасс России https://www.skisport.ru/ski-trail-map/</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ id 146509 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/146509?menuReferrer=catalogue</p>		

id 478264 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/478264?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля:

- демонстрация техники упражнений лыжных способов передвижения;
- опрос по разделам «Основные виды лыжного спорта»;
- устный ответ по разделу «Правила соревнований по лыжному спорту»;
- выполнение учебных заданий по лыжной подготовке

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Характеризовать правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>Применять способы устранения ошибок при выполнении тестов (испытаний) физкультурно-спортивного комплекса ГТО</p>	<p>Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.</p> <p>Распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки.</p> <p>Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.</p>	<p>1. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.</p> <p>2. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований.</p> <p>3. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений</p>

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Центры тестирования по административным округам г. Москвы

(в зависимости от адреса нахождения школы):

ГБПОУ г. Москвы "Воробьевы горы", улица Косыгина, 17к1 (ЮЗАО) <http://vg.mskobr.ru/>

ГБУ «Дворец детского спорта», г. Москва, ул. Рабочая, д. 53 (ЦАО) <https://mgfso.mossport.ru/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 2176809 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2176809?menuReferrer=catalogue

id 1667775 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667775?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений входящих в комплекс ВФСК ГТО (согласно возрасту), опрос по теме «ВФСК ГТО», устный ответ, учебное задание по теме

Организация, проведение и судейство подвижных игр		
Подвижные игры и эстафеты Сюжетно-ролевые игры		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Объяснять смысл сюжетно-ролевой игры. Корректировать правила сюжетно-ролевой игры с учётом меняющихся обстоятельств		
Играть в подвижные игры по установленным правилам. Отбирать подвижные игры для освоения двигательных действий и развития физических качеств Создавать новую сюжетно-ролевую игру Находить альтернативные правила подвижной игры с учётом меняющихся обстоятельств		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны		
Проект «Живу спортом» https://xn--blahgrjafjngng.xn--plai/event/festival-naczionalnyx-vidov-sporta-russkij-mir-v-podmoskove		
Цифровые ресурсы МЭШ		
id 2176809 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры		
Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Организация, проведение и судейство подвижных игр», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр		

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты на лыжах
 Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств
 Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики
 Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики
 Подвижные игры с элементами спортивных игр
 Спортивный инвентарь для подвижных игр

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики</p>		
<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры на лыжах. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта</p>		
<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры на воде. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов плавания</p>		
<p>Играть по установленным правилам в подвижные игры с элементами спортивных игр. Выбирать подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов спортивных игр. Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лёгкой атлетики.</p>		

Создавать новые подвижные игры и эстафеты для освоения технических элементов лыжного спорта		
Использовать спортивный инвентарь в подвижных играх. Выбирать подходящий спортивный инвентарь в соответствии с правилами подвижных игр		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны ГАУК г. Москвы ПКиО "Таганский" (детский парк), ул. Таганская, вл. 40-42 https://www.parktaganskiy.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ id 2287016 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue id 1726619 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1726619?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Подвижные и спортивные игры», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил подвижных игр		

Самостоятельные занятия физической культурой

Комплексы утренней гигиенической гимнастики
 Комплексы упражнений на развитие физических качеств
 Физкультминутки и физкультпаузы

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Демонстрировать комплексы утренней гигиенической гимнастики		
Демонстрировать комплексы физических упражнений на развитие физических качеств.		
Объединять физические упражнения в комплексы на развитие физических качеств		
Демонстрировать физические упражнения физкультминутки и физкультпаузы. Выявлять ошибки при выполнении комплексов утренней гигиенической гимнастики. Применять способы устранения ошибок при выполнении комплексов утренней гигиенической гимнастики.		

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

Управление спортивными объектами города Департамента спорта города Москвы <http://mos.sport/event/>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1947480 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1947480?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники упражнений входящих в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, опрос по теме «Самостоятельные занятия физической культурой», устный ответ по теме, учебное задание по теме

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Самоконтроль на занятиях
 Тесты для оценки физической подготовленности
 Тесты для оценки физического развития
 Ведение дневника самоконтроля
 Измерение ЧСС

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Характеризовать способы самоконтроля на занятиях. Применять способы регулирования физической нагрузки на занятиях		
Описывать процедуру измерения показателей физического развития. Проводить процедуру измерения показателей физического развития		
Проводить процедуру измерения показателей физической подготовленности Сравнить показатели физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности.		
Заполнять дневник самоконтроля по показателям, предложенным в форме. Вести наблюдение за динамикой показателей в дневнике самоконтроля		
Описывать способы измерения ЧСС. Проводить процедуру измерения ЧСС. Оценивать показатели ЧСС в зависимости от выполняемого физического упражнения		

Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны

«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы, г. Москва, ул. Советской Армии д. 6 <https://cst.mosport.ru/parent/>

Официальный портал Мэра и Правительства Москвы <https://www.mos.ru/sportsovetnik/Test/Login>

Цифровые ресурсы МЭШ

id 1402612 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue

Возможные оценочные процедуры

Рекомендуемые формы контроля: демонстрация техники измерения физического развития и физической подготовленности, опрос по теме «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью», устный ответ по теме, учебное задание по теме, тестирование знаний по теме

Техника безопасности на занятиях		
Первая помощь при травмах Требования безопасности на занятиях физической культурой		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Оказывать первую помощь при травмах согласно инструкции.</p> <p>Оказывать первую помощь пострадавшим в различных ситуациях.</p> <p>Разрабатывать алгоритм действия для оказания первой помощи при травмах.</p>		
<p>Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой согласно инструкции.</p> <p>Выбирать наиболее безопасный вид деятельности на занятиях физической культурой.</p>		
Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны		
«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mosport.ru/parent/		
Цифровые ресурсы МЭШ		
id 1834071 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1834071?menuReferrer=catalogue		
Возможные оценочные процедуры		
Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Техника безопасности на занятиях», устный ответ, учебное задание по теме, тест на знание правил поведения на занятиях		

Физические упражнения		
Классификация физических упражнений		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Классифицировать физические упражнения.</p> <p>Объяснять особенности применения физических упражнений, относящихся к разной классификации.</p> <p>Систематизировать физические упражнения в зависимости от их направленности</p>	<p>Сравнивать упражнения, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии.</p> <p>Объединять упражнения по определенному признаку.</p> <p>Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные упражнения.</p> <p>Находить закономерности и противоречия в технике упражнения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма.</p>	<p>1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p> <p>2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.</p> <p>3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания</p>
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mossport.ru/parent/</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ id 1996824 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue</p>		
<p>Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические упражнения», устный ответ, учебное задание по теме, тест на классификацию физических упражнений</p>		

Физические качества человека		
Классификация физических качеств		
Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Характеризовать физические качества. Объяснять правила развития физических качеств. Приводить примеры взаимосвязи физических упражнений и физических качеств.</p>	<p>Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования).</p> <p>Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.</p>	<p>1. Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p> <p>2. Стремление к развитию физических качеств и освоение выполняемых спортивных упражнений.</p> <p>3. Готовность проявлять уважительное отношение во время совместного выполнения учебного задания</p>
<p>Социокультурные и научно-технологические ресурсы города, страны «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта ул. Советской Армии д. 6 https://cst.mossport.ru/parent/</p>		
<p>Цифровые ресурсы МЭШ id 22836494 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2283649?menuReferrer=catalogue id 1655790 https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1655790?menuReferrer=catalogue</p>		
<p>Возможные оценочные процедуры Рекомендуемые формы контроля: опрос по теме «Физические качества человека», устный ответ, учебное задание по теме, тест на определение физических качеств человека</p>		

2. Тематическое планирование (примерное распределение часов)

2 часа в неделю (68 часов в год)

Тема	Примерное количество часов по годам обучения			
	1	2	3	4
1. Гимнастика	15	15	15	15
2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	2	2
3. История физической культуры и спорта	1	1	1	1
4. Лёгкая атлетика	16	16	16	16
5. Лыжный спорт	12	12	12	12
6. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	1	1	1
7. Организация, проведение и судейство подвижных игр	1	1	1	1
8. Подвижные и спортивные игры	15	15	15	15
9. Самостоятельные занятия физической культурой	-	1	1	1
10. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	-	1	1	1
11. Техника безопасности на занятиях	1	1	1	1
12. Физические качества человека	2	2	-	-
13. Физические упражнения	-	-	2	2