Муниципальное образование – городской округ
(учредитель)
города Рязани Рязанской области
(город)
МБОУ «Школа № 58 имени Героя Российской Федерации, гвардии капитана Орлова Сергея Николаевича»
(полное наименование образовательной организации)

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МО	Заместитель директора по МР	Директор МБОУ
28.08.2019г.	Лобанова Е. Н.	«Школа №58»
		Егорова Е. А.
Протокол № 1	от 28.08 2019 г.	от 29.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать учебный предмет)

Уровень образования (класс) 1А
(основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 66

Учитель: Соловьева Татьяна Анатольевна

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы» (УМК «Школа России») «Просвещение », 2011 г.
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Рязань, 2019

1. Планируемые результаты по изучению учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Владение знаниями по основам организации занятий физической культурой.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить турпоходы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок. Соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортинвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Красивая осанка, умение ее правильно сохранять;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.Уметь проводить занятия с группой учащихся.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Проявление доброжелательности к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики физического и психического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; уметь проводить судейство соревнований по одному из видов спорта,
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные нормативы по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физических нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание программы и структура курса

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.
Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Социально-психологические основы.

Знания о физической культуре

- история физической культуры;
- физическая культура (основные понятия);
- физическая культура человека.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
- Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.
- Культурно-исторические основы.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

- физкультурно-оздоровительная деятельность:
- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:
- Гимнастика с основами акробатики;
- Легкая атлетика;
- Лыжные гонки;
- Спортивные игры.
- Упражнения общеразвивающей направленности
- ОФП
- Самоконтроль за уровнем физической подготовленности

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Подвижные игры	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	14
3	Легкая атлетика	22
4	Лыжная подготовка	15
Общее количество часов		**66**

1. Календарно-тематическое планирование 1 А класса

№ п/п	Дата		Тема	Характеристика видов деятельности ученика	Практические и лабораторные работы
	План.	Факт.			
1четверть (16 ч)					
1.	05.09		«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
2.	07.09		«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	12.09		Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов»	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Развивать скоростные качества.	
4.	14.09		«Бег с преодолением препятствий». Игра «С	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой	

			кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза».	деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.	
5.	19.09		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Понятие скорость бега.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Развивать выносливость.	
6.	21.09		«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
7.	26.09		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Развивать скоростно-силовые качества	
8.	28.09		Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны» ТБ при метании набивного мяча.	Знакомство с броского большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Развивать скоростно-силовые качества	
9.	30.10		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Развивать координацию.	
10.	05.10		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Развивать прыжковые качества.	
11.	10.10		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
12.	12.10		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	
13.	17.10		Игры на закрепление и	Регулировать эмоции в процессе	

			совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	игровой деятельности, уметь управлять ими.	
14.	19.10		«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
15.	24.10		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
16.	26.10		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
2четверть (16 ч)					
17.	07.11		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
18.	09.11		Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Развивать познавательную активность: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
19.	14.11		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
20.	16.11		«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
21.	21.11		«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	

22.	23.11		«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
23.	28.11		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
24.	30.11		«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
25.	05.12		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
26.	07.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
27.	12.12		Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
28.	14.12		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой	

				для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
29.	19.12		Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
30.	21.12		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелазания. Развивать силовые качества	
31.	26.12		Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики».в.	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелазания. Развивать силовые качества	
32.	28.12		Эстафета «Веселые старты».Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
3четверть (16 ч)					
33.	16.01		Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
34.	18.01		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.	
35.	23.01		Разучивание скользящего шага.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
36.	25.01		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
37.	30.01		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	
38.	02.02		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	

39.	06.02		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
40.	08.02		Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	
41.	20.02		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
42.	22.02		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	
43.	27.02		Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	
44.	01.03		Попеременно двухшажный ход.	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
45.	06.03		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про-катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
46.	08.03		Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
47.	13.03		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
48.	15.03		Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
4 четверть(16 ч)					
49.	03.04		Игра «Воробьи и вороны». ОРУ.	Развивать выносливость.	
50.	05.04		Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ.	Распределяться на команды с помощью считалочек. Развивать выносливость	
51.	10.04		Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
52.	12.04		Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в	

			время прыжка в длину.	технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
53.	17.04		Прыжки в длину с разбега.	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега	
54.	19.04		Прыжки в длину с разбега.	Различать разновидности беговых заданий.	
55.	24.04		Бег. Метание на дальность.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
56.	26.04		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
57.	01.05		Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
58.	03.05		Кроссовая подготовка.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
59.	08.05		Кроссовая подготовка.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
60.	10.05		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
61.	15.05		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».	Развивать прыжковые качества.	
62.	17.05		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества.	
63.	22.05		Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ.	Развивать выносливость.	
64.	24.05		Игра «Пятнашки» Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества.	
65.	29.05		Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества.	
66.	31.05		Эстафеты.	Развивать координацию.	