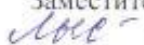


муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
 С.А.Лысакова
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 172 от 31.08.2022
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1-10 классов

Разработчики программы:
Комарова Татьяна Алексеевна,
Масалева Нина Павловна,
Кочергина Светлана Васильевна
Фокина Ольга Васильевна

с. Воскресенское
2022г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета с.3 - 6
2. Содержание учебного предмета..... с.6 - 8
3. Тематическое планированиес. 8 - 9

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
2. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254, с изменениями от 23.12.2020г., приказ №766);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью.
5. Положения о рабочей программе педагога.
6. Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения по подражанию;
- выполнять упражнения для мышц шей, туловища;
- выполнять упражнения для пальцев рук;
- выполнять построения, перестроения;
- выполнять различные виды ходьбы, бега;
- подпрыгивать на месте на двух ногах, спрыгивать с высоты 10-20 см;
- выполнять упражнения на сохранение равновесия;
- правильно захватывать мяч, перекладывать с одного места на другое;
- бросать, ловить, метать предметы, переносить различные грузы;
- выполнять упражнения, связанные с лазаньем, подлезанием, перелезанием;
- играть в подвижные игры.

2 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно дышать в ходьбе с имитацией;
- выполнять вращения головой;
- выполнять упражнения для пальцев рук;
- наклоняться вперед с поворотами, в стороны;
- выполнять движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой;
- принимать правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя;
- строиться в колонну по одному, равнение в затылок, в одну шеренгу, по черте;
- ходить в колонне по одному, на носках, с различным положением рук;
- прыгать на двух ногах с продвижением вперед, спрыгивать с высоты;
- выполнять движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках, передавать большой мяч в колонне;
- переносить гимнастические палки, флажки;
- уметь переносить гимнастическую скамейку, мат коллективно;
- лазать по гимнастической скамейке вверх, вниз;
- перелезть через препятствия, обруч;
- выполнять упражнения на сохранение равновесия;
- играть в подвижные игры.

3 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения по подражанию ,хлопки, счет;
- выполнять упражнения для пальцев рук;
- наклоняться с различными положениями рук;
- выполнять движения прямой ногой вперед, сидя, с поочередным сгибанием и разгибанием;
- ходить с сохранением правильной осанки;
- поворачивать по ориентирам, перестраиваться в колонну по два, взявшись за руки;
- ходить с высоким подниманием бедра, бегать с различной скоростью;

- перепрыгивать через начерченную линию, шнур, прыгать в длину с места толчком двух ног;
- выполнять движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках, бросать мяч в стену, сбивать предметы, передавать большой мяч в колонне над головой;
- переносить гимнастические палки, флажки;
- уметь переносить гимнастическую скамейку мат одним человеком; коллективно;
- лазать по гимнастической скамейке вверх, вниз;
- перелезть через препятствия, обруч; перешагивать через бруски;
- выполнять упражнения на сохранение равновесия;
- играть в подвижные игры.

4 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно дышать при выполнении простейших упражнений;
- сочетать движения туловища и ног с руками;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки;
- выполнять различные виды прыжков;
- бросать, ловить и передавать предметы друг другу;
- выполнять упражнения, связанные с лазаньем, подлезанием, перелезанием;
- играть в подвижные игры.

5 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр,
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения,
- выполнять строевые команды, перестроения, упражнения на осанку
- выполнять основные движения в разном темпе, сочетать движения туловища и ног с руками,
- прыгать на одной ноге с продвижением вперед, в длину с шага, в высоту с шага. в глубину с высоты, с поворотом, наступая через гимнастическую скамейку, боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
- бегать парами наперегонки, в медленном темпе с соблюдением строя,
- подбрасывать мяч перед собой и ловить, метать мяч в горизонтальную цель, из-за головы с места на дальность,
- перекладывать гимнастическую палку из одной руки в другую, подбрасывать гимнастическую палку вертикально вверх и ловить двумя руками
- лазать по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку, выполнять поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке

6 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр,
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения,
- выполнять строевые команды, перестроения, упражнения на осанку,
- выполнять основные движения в разном темпе, сочетать движения туловища и ног с руками,
- прыгать в глубину, в длину с 2-3 шагов, в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов, в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров»,

- бегать в медленном темпе с сохранением интервала, на скорость с высокого старта,
- бросать большой мяч друг другу из-за головы, малый мяч в вертикальную цель и на дальность, ударять мяч об пол правой и левой рукой,
- перекладывать гимнастическую палку в горизонтальном положении, перехватывать вертикальную палку из одной руки в другую,
- переносить предметы разными способами,
- выполнять вис на рейке гимнастической стенки,
- подлезать под препятствие с предметом, перелезть через препятствие высотой до 1 метра,
- ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с опусканием на одно колено, расходиться вдвоем на гимнастической скамейке.

7 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр,
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения,
- выполнять строевые команды, перестроения, упражнения на осанку,
- выполнять основные движения в разном темпе, сочетать движения туловища и ног с руками,
- ходить с изменением длины шага,
- прыгать в длину с разбега (место толчка не обозначено), в высоту с разбега, в глубину, в длину толчком двух ног с обозначенного места.
- бросать мяч друг другу от плеча, на дальность,
- выполнять основные движения с удерживанием обруча, перекладывать и перекатывать обруч из руки в руку,
- переползать по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке,
- ходить по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе.

8 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр,
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения,
- выполнять строевые команды, перестроения, упражнения на осанку, равновесие,
- выполнять основные движения в разном темпе, сочетать движения туловища и ног с руками,
- ходить и бегать с преодолением простейших препятствий,
- прыгать в высоту с разбега способом «согнув ноги», в длину с разбега с толчком в обозначенном месте, в глубину с высоты в обозначенное место,
- бросать мяч на дальность, ударять мяч об пол руками с продвижением, метать мяч в цель с шага,
- подбрасывать обруч вверх и ловить двумя руками, прокатывать обруч вперед,
- лазать по гимнастической стенке до 5-ой рейки, двигаться в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, перелезть через коня,

9 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр,
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения,
- выполнять строевые команды, перестроения, упражнения на осанку,
- выполнять основные движения в разном темпе, сочетать движения туловища и ног с руками,
- ходить и бегать с преодолением простейших препятствий,

- прыгать «согнув ноги» через козла, коня, в ширину,
- бросать набивной мяч друг другу одной рукой от правого и левого плеча, передавать набивной мяч из одной руки в другую сзади туловища и между ног, катать набивной мяч ногой с продвижением прыжками на другой,
- перелезть через препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия,
- ходить на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук,
- ходить по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие.

10 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила подвижных игр,
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения,
- выполнять строевые команды, перестроения, упражнения на осанку, равновесие,
- выполнять основные движения в разном темпе, сочетать движения туловища и ног с руками,
- ходить и бегать с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; выполнять упражнения на быстроту и точность реакции,
- прыгать преодолевая полосу препятствий, с различными положениями палки, перебрасывать гимнастическую палку в парах.
- лазать по гимнастической стенке,
- перебрасывать набивной мяч вверх из-за головы.

2. Содержание учебного предмета

1 класс

(2 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения.</i>	Дыхательные упражнения по подражанию. «Понюхать цветок» – вдох через нос. «Согреть руки» – хо – хо- хо – выдох через рот. «Остудить воду» – ф-ф –фу – выдох.
<i>Основные положения и движения (по подражанию).</i>	Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков- «да, да, да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произведением звуков «нет, нет». Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «тряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Упражнения для мышц, туловища. «Дровосеки» – наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «Косим траву» – повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке).
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Упражнения для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.
<i>Построения,</i>	Построение в колонну по одному с помощью учителя.

<i>перестроения.</i>	Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Построение в колонну в нарисованных кружках.
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натываясь друг на друга). Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках.
<i>Прыжки.</i>	Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в сторону, опускание вниз. Движения скрещенных рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.
<i>Упражнения на равновесие.</i>	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 – 30 сантиметров. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.
<i>Подвижные игры.</i>	Для построения: «Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики (до 6-8 учащихся), они встают друг за другом и идут за учителем. «Поезд» - построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего товарища. «На праздник» - построение парами, идти, помахивая флажками. Для ходьбы: «Возьми флажок» - ходьба группами со своих мест за флажками и обратно. «Пойдем в гости» - дети разбиты на две группы. Одна группа идет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места. Для бега: «Беги ко мне». «Догони мяч». Для прыжков: «Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко, дождик», «Солнышко – иди гулять, дождик – беги домой».

2 класс
(2 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения.</i>	Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.
<i>Основные положения и движения (по подражанию).</i>	Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения. Вращение головой – «колобок».

	<p>Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».</p> <p>Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.</p>
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.
<i>Построения, перестроения.</i>	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.
<i>Прыжки.</i>	Прыжки на двух ногах с передвижением вперед. Подпрыгнуть вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.
<i>Лазание, перелезание, подлезание.</i>	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку.
<i>Упражнения на равновесие.</i>	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две - три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.
<i>Подвижные игры.</i>	<p>Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.</p> <p>«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.</p> <p>«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки</p>

	и снова берутся за веревку. «Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара. «Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами.
--	--

3 класс
(2 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения.</i>	Дыхательное упражнение по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести руки в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.
<i>Основные положения и движения (по подражанию).</i>	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «Силачи». Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движение голеностопных суставов. Из положения сидя – лечь, сесть.
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2 - 3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.
<i>Построения, перестроения.</i>	Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба с высоким пониманием бедра. Бег с различной скоростью.
<i>Прыжки.</i>	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой. Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Перенос 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (одним человеком) под контролем учителя.
<i>Лазание, перелезание, подлезание.</i>	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. лежа животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см. на животе (конь). Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.
<i>Упражнения на равновесие.</i>	Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.

	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.).
<i>Подвижные игры.</i>	Повторение и закрепление ранее пройденных игр: «Маленькие зайчики», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики – воробышки».

4 класс
(2 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения.</i>	Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох. Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмах ногой вперед, назад. Положение лежа на спине, поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («Кошечка», «Скамеечка»). Стоя у опоры, поднимание ноги вперед, назад, подтягивание ноги («стряхнуть воду с ноги»).
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении стоя до 5 сек.
<i>Построения, перестроения.</i>	Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.
<i>Прыжки.</i>	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжки в глубину с двух ног на две (гимнастическая скамейка между ногами), прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в сторону с расстояния 2-3 метра, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками, хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок. Переноска гимнастического мата.
<i>Подвижные игры</i>	Повторение и закрепление ранее пройденных игр: «Маленькие зайчики», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики – воробышки».

5 класс
(3 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения</i>	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые

	движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в сторону у опоры. Лежа на спине – «велосипед». Упражнение на расслабление мышц.
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.
<i>Ритмические упражнения.</i>	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.
<i>Построения, перестроения.</i>	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.
<i>Прыжки.</i>	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая. Через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата на руках.
<i>Лазание, подлезание, перелезание.</i>	Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие ранее изученными способами
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см.
<i>Подвижные игры</i>	«Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

**6 класс
(3 часа в неделю)**

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения</i>	Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание. Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движением рук из различных исходных положений. Выполнение в разном темпе.
<i>Упражнение на</i>	Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки,

<i>формирование правильной осанки.</i>	приседания на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.
<i>Ритмические упражнения</i>	Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа, музыки.
<i>Построения, перестроения.</i>	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.
<i>Прыжки.</i>	Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров».
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из рук в руки. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки, мата. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.
<i>Лазание, подлезание, перелезание.</i>	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек.
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.
<i>Подвижные игры</i>	«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

**7 класс
(3 часа в неделю)**

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения</i>	Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде. Положения рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в сторону, вместе. Сочетание движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
<i>Ритмические упражнения.</i>	Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.
<i>Построения, перестроения.</i>	Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).
<i>Прыжки.</i>	Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжок в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног

	с обозначенного места.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой. Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.
<i>Лазание, подлезание, перелезание.</i>	Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.
<i>Равновесие.</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.
<i>Подвижные игры.</i>	«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафета с передачей предметов стоя и сидя.

8 класс
(3 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения</i>	Глубокое дыхание при выполнении упражнений (по показу). . Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.
<i>Построения, перестроения.</i>	Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.
<i>Прыжки.</i>	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 x 50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см, в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата.
<i>Лазание, подлезание, перелезание.</i>	Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

<i>Равновесие.</i>	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).
<i>Подвижные игры.</i>	«Что изменилось?», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы», с имитацией движений по команде учителя. «Два мороза». Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

9 класс
(3 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения</i>	Регулирование дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно- силового характера. <i>Основные положения и движения.</i> Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Соединения различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой.
<i>Построения, перестроения.</i>	Построение в две шеренги.
<i>Ходьба и бег.</i>	Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево.
<i>Прыжки.</i>	Прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину (все учащиеся). Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Ходьба по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.
<i>Лазание, подлезание, перелезание.</i>	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
<i>Равновесие.</i>	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках.
<i>Подвижные игры.</i>	«Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Запрещенное движение», «Самый точный», «Ловкие, смелые, выносливые», «Птицы». Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками.

10 класс
(3 часа в неделю)

Темы	Содержание тем
<i>Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения</i>	Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки). <i>Основные положения и движения.</i> Прыжки в приседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и.п.рук – за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с

	наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.
<i>Упражнение на формирование правильной осанки.</i>	Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.
<i>Построения, перестроения. Ходьба и бег.</i>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа- бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакции. Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага.
<i>Прыжки.</i>	Прыжки ранее изученными способами. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в заданном ритме.
<i>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.</i>	С гимнастической палкой: прыжки с различными положениями палки, перебрасывание гимнастической палки в парах. С набивными мячами: перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы снизу и от груди партнера. Передача мяча при выполнении эстафет.
<i>Лазание, подлезание, перелезание.</i>	Закрепление ранее изученных способов лазания. Лазание на скорость по гимнастической стенке. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). Перелезания через препятствия различной высоты.
<i>Равновесие.</i>	Повторение всех видов равновесия. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.
<i>Подвижные игры.</i>	Эстафета с бегом, прыжками. Эстафета с метанием в цель и на дальность. «Поймай мяч», «Кто точнее», «Ориентир», «Слушай сигнал».

3. Тематическое планирование

1класс

(2 часа в неделю, 66 часов в год)

№	Название раздела	Количество часов
1	Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения.	10
2	Упражнение на формирование правильной осанки.	10
3	Построения, перестроения.	7
4	Ходьба и бег.	7
5	Прыжки.	4
6	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	15
7	Подвижные игры.	13

2класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Название раздела	Количество часов
1	Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения.	10
2	Упражнение на формирование правильной осанки.	10

3	Построения, перестроения.	7
4	Ходьба и бег.	7
5	Прыжки.	4
6	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	13
7	Подвижные игры.	15

3класс
(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Название раздела	Количество часов
1	Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения.	10
2	Упражнение на формирование правильной осанки.	11
3	Построения, перестроения.	12
4	Ходьба и бег.	8
5	Прыжки.	6
6	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	11
7	Подвижные игры.	10

4класс
(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Название раздела	Количество часов
1	Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения.	15
2	Упражнение на формирование правильной осанки.	10
3	Построения, перестроения.	8
4	Ходьба и бег.	10
5	Прыжки.	8
6	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	8
7	Подвижные игры.	9

5 класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Название раздела	Количество часов
1.	Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения	10
2.	Упражнение на формирование правильной осанки.	10
3.	Построения, перестроения.	13
4.	Ходьба и бег.	12
5.	Прыжки.	10
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	15
7.	Лазание, подлезание, перелезание.	17
8.	Равновесие.	7
9.	Подвижные игры.	8

6класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Название раздела	Количество часов
1.	Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения	12
2.	Упражнение на формирование правильной осанки.	10

3.	Построения, перестроения.	12
4.	Ходьба и бег.	12
5.	Прыжки.	9
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	17
7.	Лазание, подлезание, перелезание.	15
8.	Равновесие.	7
9.	Подвижные игры.	8

7 класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1.	Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения	Воспитание сознательной дисциплины при обсуждении правил поведения на уроке. Воспитание сознательной дисциплины при соблюдении гигиенических правил.	12
2.	Упражнение на формирование правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за сохранение здоровья.	13
3.	Построения, перестроения.	Воспитание чувства ответственности: выполнение заданий по алгоритму.	5
4.	Ходьба и бег.	Воспитание настойчивости в преодолении трудностей: выполнение заданий по алгоритму, инструкции.	12
5.	Прыжки.	Воспитание стремления доводить работу до конца.	10
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	Воспитание чувства взаимопомощи, товарищества.	20
7.	Лазание, подлезание, перелезание.	Воспитание трудолюбия в преодолении трудностей: выполнение заданий по инструкции.	10
8.	Равновесие.	Формирование социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи.	10
9.	Подвижные игры.	Формирование эмоционально - позитивного отношения в игре к дружбе, товариществу.	10

8 класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1.	Общеразвивающие, корректирующие и дыхательные упражнения	Воспитание сознательной дисциплины при обсуждении правил поведения на уроке. Воспитание сознательной дисциплины при соблюдении гигиенических правил.	11
2.	Упражнение на формирование правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за сохранение здоровья.	12
3.	Построения,	Воспитание чувства ответственности:	10

	перестроения.	выполнение заданий по алгоритму.	
4.	Ходьба и бег.	Воспитание настойчивости в преодолении трудностей: выполнение заданий по алгоритму, инструкции.	10
5.	Прыжки.	Воспитание стремления доводить работу до конца.	8
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	Воспитание чувства взаимопомощи, товарищества.	16
7.	Лазание, подлезание, перелезание.	Воспитание трудолюбия в преодолении трудностей: выполнение заданий по инструкции.	18
8.	Равновесие.	Формирование социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи.	9
9.	Подвижные игры.	Формирование эмоционально - позитивного отношения в игре к дружбе, товариществу.	8

9 класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1.	Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения	Воспитание сознательной дисциплины при обсуждении правил поведения на уроке. Воспитание сознательной дисциплины при соблюдении гигиенических правил.	13
2.	Упражнение на формирование правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за сохранение здоровья.	10
3.	Построения, перестроения.	Воспитание чувства ответственности: выполнение заданий по алгоритму.	9
4.	Ходьба и бег.	Воспитание настойчивости в преодолении трудностей: выполнение заданий по алгоритму, инструкции.	9
5.	Прыжки.	Воспитание стремления доводить работу до конца.	11
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	Воспитание чувства взаимопомощи, товарищества.	17
7.	Лазание, подлезание, перелезание.	Воспитание трудолюбия в преодолении трудностей: выполнение заданий по инструкции.	16
8.	Равновесие.	Формирование социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи.	10
9.	Подвижные игры.	Формирование эмоционально - позитивного отношения в игре к дружбе, товариществу.	7

10 класс

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1.	Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения	Воспитание сознательной дисциплины при обсуждении правил поведения на уроке. Воспитание сознательной дисциплины при соблюдении гигиенических правил.	15
2.	Упражнение на формирование правильной осанки.	Воспитание чувства ответственности за сохранение здоровья.	9
3.	Построения, перестроения.	Воспитание чувства ответственности: выполнение заданий по алгоритму.	11
4.	Ходьба и бег.	Воспитание настойчивости в преодолении трудностей: выполнение заданий по алгоритму, инструкции.	10
5.	Прыжки.	Воспитание стремления доводить работу до конца.	10
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	Воспитание чувства взаимопомощи, товарищества.	18
7.	Лазание, подлезание, перелезание.	Воспитание трудолюбия в преодолении трудностей: выполнение заданий по инструкции.	12
8.	Равновесие.	Формирование социально значимого опыта сотрудничества и взаимной помощи.	9
9.	Подвижные игры.	Формирование эмоционально - позитивного отношения в игре к дружбе, товариществу.	8

Приложение

Оценочные материалы

Мониторинг показателей самостоятельности

Действие выполняется взрослым (ребенок пассивен)	!
Действие выполняется ребенком:	
- не выполняет задание	-
- выполняет задание со значительной помощью	зп
- выполняет задание с частичной помощью	чп
- выполняет задание по подражанию	п
- выполняет задание по образцу	о
- выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки	сш
- выполняет задание самостоятельно (без ошибок)	+

Учебный год	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018 - 2019	2019-2020
Предметы, задачи и содержание обучения	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
- выполнение простых команд					
- ходьба в строю, по кругу					
- бег в строю, по кругу					
- метание мяча					
- ловля мяча					
- выполнение элементов прыжка					
-сохранение равновесия					
- выполнение ОРУ					
- влезание на гимнастическую стенку					
- подлезание под шнур					
- Дыхательные упражнения					
- Упражнения на осанку.					
- Ритмические упражнения.					
- Ходьба и бег					
- Прыжки					
- Броски, ловля, передача предметов, переноска груза					
- Лазание, подлезание, перелезание					

6-10 классы

Учебный год							
Предметы, задачи и содержание обучения							
- выполнение простых команд							
- ходьба в строю, по кругу							
- бег в строю, по кругу							
- метание мяча							
- ловля мяча							
- выполнение элементов прыжка							
-сохранение равновесия							
- выполнение ОРУ							
- влезание на гимнастическую стенку							

- подлезание под шнур							
- Дыхательные упражнения							
- Упражнения на осанку.							
- Ритмические упражнения.							
- Ходьба и бег							
- Прыжки							
- Броски, ловля, передача предметов, переноска груза							
- Лазание, подлезание, перелезание							