**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и молодежной политики Рязанской области‌‌**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Полянская средняя школа»**

**Муниципального образования Рязанский муниципальный район Рязанской области**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **«Согласовано»** **Заместитель директора** **по УВР** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Исаева Т.А.** **« 29 » августа 2024 г.****.** |  **«Утверждаю»** **Директор МБОУ «Полянская СШ»** **\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ Шарова О.Ю.** **Приказом № 55а-ОД** **от « 30\_ » \_\_08\_\_\_ 2024 г.** |  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**Поляны- 2024‌ г‌**​

**.Пояснительная записка**

    Данная рабочая программа составлена на основании:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря  2020 г. № 1897;

Примерной основной образовательной программы образовательных учреждений. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — (Стандарты второго поколения);

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных  учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитар­ного врача Российской Федерации  от  « 29 » декабря  2020 г. № 189;

Приказ Министерства образования и науки РФ №2357 от 22 сентября 2011 года (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 12 декабря 2012 №22540) «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом  Приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 06 октября 2009 года № 373»;

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе (33 недели) и 68 часов во 2 - 4 классах из расчета 2 часа в неделю(34 недели).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часа в год, (2 часа в неделю),а 1 час физкультуры переносится во внеурочную деятельность.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования  и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

     Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

    Кроме того, программа содержит перечень зачетовпо каждому разделу.

     Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

    Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью**примерной программыпо физической культуре является формирование у учащихся начальной школыоснов здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

    **Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:**

*укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

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

*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

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

    Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством  формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

     Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы  и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

    Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения  самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности  и укрепления здоровья.

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

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

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

  Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой ивариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел  молодой человек заниматься в будущем. Базовыйкомпонент составляет  основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Программа обучения физической культуре направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета  270 часов за четыре года обучения в начальной  школе, т. е.  рабочая программа рассчитана:

1 класс – 66 часов  в т.ч.  зачетов- 20; контрольных работ-1;

2 класс – 68 часа   в т.ч.  зачетов- 26; контрольных работ-1.

3 класс – 68 часа   в т.ч.  зачетов- 26; контрольных работ-1.

4 класс – 68 часа   в т.ч.  зачетов- 26; контрольных работ-1.

Форма организации образовательного процесса.

    Основная форма организации учебного процесса -  урок *(*вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки,  контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы контроля знаний, умений и навыков:

текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам

промежуточная аттестация -  1четверть (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание);

2-четверть (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка).3- четверть (подвижные  игры: технические приёмы владения мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м,  300 м, челночный бег4х9м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания,  поднимание туловища.)

итоговая аттестация:

       - итоговый годовой зачет 2-4 классы;

       - контрольная работа 1- 4 классы.

Распределение  учебного времени на различные виды программного

материала уроков физической культуры (сетка часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программногоматериала  | Количество часов (уроков) |
|   |   | Класс |
|   |   | 1           | 2         |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 2 | 2 |
| 2 | Легкая атлетика | 20 | 20 |
| 3 | Подвижные игры | 20 | 20 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 | 14 |
|   | Итого: | 66ч | 68ч |

Распределение  учебного времени на различные виды программного материал

                          уроков физической культуры (сетка часов**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программногоматериала.  | Количество часов (уроков) |
|   |   | Класс |
|   |   | 3         | 4         |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 3 | 3 |
| 2  | Легкая атлетика |        18 | 18 |
| 3 | Подвижные игры | 25 | 25 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 | 12 |
|   | Итого: | 68ч | 68ч |

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры.

**5.Содержание учебного предмета**

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

    Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

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

    Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

    При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углуб­ленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений.

    В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

   В разделе*«Тематическое планирование»*излагаются темы основных разделов программы. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

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

    В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

    Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

    На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

    В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

    Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

     По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

**Содержание программного материала:**

**Легкая атлетика  (*1класс 18ч; 2класс 18ч.)***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
|   | 1 | 2 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя.Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость. |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный  до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км. | То же.До 4 мин. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м. |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку. | То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку. |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Игры с прыжками с использованием скакалки. | Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумяруками от груди вперед-вверх.  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальностьотскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.   |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин.Соревнования на короткие дистанции до 30м.Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. |

Плановых зачетов-1классы-10;  2 классы- 13.

**Учащиеся узнают:**

Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;

Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;

Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

*В циклических и ациклических  локомоциях:*правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до30 м по дорожке  стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.

*В метаниях на дальность и на меткость :*метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

**Легкая атлетика  (*3-4 классы 18ч.)***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
|   | 3 | 4 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе.То же с преодолением 3-4 препятствий. |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость.Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.  |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | Равномерный, медленный  до 5 мин. Кросс 1км без учета времени. | То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени. |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | Бег с максимальной скоростью до 60м,с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета» , соревнования до 60м. |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.  | То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискок с места. |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера. | Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность. | Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броскидвумяруками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность. |
| На знания о физической культуре. | Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. |
| Самостоятельные занятия. | Равномерный бег до 6 мин.Соревнования на короткие дистанции до 30м.Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. |

Плановых зачетов- 3-4классы-14

**Учащиеся узнают:**

Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;

Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;

Техника безопасности на занятиях.

**Учащиеся научатся:**

*В циклических и ациклических  локомоциях:*правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке  стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.

*В метаниях на дальность и на меткость :*метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

***Подвижные игры 1классы-20часов,2классы - 20часов.***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
|   | 1 | 2 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | «К своим флажкам»,«Два мороза»,«Пятнашки» различных видов. |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | «Прыгающие воробушки»,«зайцы в огороде»,«Лисы и куры». |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | «Кто дальше бросит»,«Точный расчет»,«метко в цель»,«Передал-садись». |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | «Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие». | «Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие». |
| На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями. | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах. |
| На знания о физической культуре. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. |

Плановых зачетов- 1классы-3;2 классы-4.

         **Учащиеся узнают:**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;

играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы»,  мини-футбол ).

***Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
|   | 3 | 4 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | «К своим флажкам»,«Два мороза»,«Пятнашки» различных видов,«Пустое  место», |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | «Прыжки по полосам»,«Волк во рву»,«Удочка» |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | «Кто дальше бросит»,«Точный расчет»,«Метко в цель»,«Передал-садись» |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. | Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | «Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча. |
| На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями. | «Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол. |
| На знания о физической культуре. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. |
| Самостоятельные занятия. | Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. |

Плановых зачетов-3-4 классы-5

         **Учащиеся узнают:**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

**Учащиеся научатся:**

Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;

играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

***Гимнастика с элементами акробатики 1-2классы- 12часов***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
|   | 1 | 2 |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. |   | Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку. | Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. |
| На освоение навыков равновесия. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты но 90гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки. | Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке;  ходьба по рейке гимнастической скамейки  с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. |
| На освоение строевых упражнений. | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям , по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой». | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.  |
| На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц , личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие. |

Плановых зачетов- 1классы-4;2 классы-5.

**Учащиеся узнают:**

названия снарядов и гимнастических элементов;

правила безопасности во время занятий;

признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;

значение напряжения и расслабления мышц;

правила,  личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Учащиеся научатся:**

ходить,  бегать и прыгать при изменении  длины, частоты и ритма;

выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;

принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;

лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;

ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;

выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед ( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

***Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы- 10часов***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
|   | 3 | 4 |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов. |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов. | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке | Вис; вис на согнутых руках, согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия. | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия |
| На освоение навыков равновесия. | Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене. |
| На освоение строевых упражнений. | Команды «Шире шаг», «Чаще шаг»,  «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой». | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги  в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом. |
| На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| На знания о физической культуре. | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие. |

Плановых зачетов- 3-4 классы-7

**Учащиеся узнают:**

названия снарядов и гимнастических элементов;

правила безопасности во время занятий;

признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;

значение напряжения и расслабления мышц;

правила  личная гигиена, режим дня, закаливание.

**Учащиеся научатся:**

ходить,  бегать и прыгать при изменении  длины, частоты и ритма;

выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;

принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;

лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;

ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;

выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед ( ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

***Лыжные гонки 1классы-12 часов,2 классы - 14 час***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
|   | 1 | 2 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км. |
| На знания о физической культуре. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. |

Плановых зачетов-1классы-3;2 классы-4.

**Учащиеся узнают:**

основные требования к одежде и обуви во время занятий;

значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;

особенности дыхания;

требования к температурному режиму, понятие об обморожении;

техника безопасности при занятиях лыжами.

**Учащиеся научатся:**

Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;

передвигаться на лыжах  ступающим и скользящим шагом;

уметь выполнять торможение плугом;

выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

***Лыжные гонки3-4 классы - 12 час***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Классы |
|   | 3 | 4 |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный  двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км. |
| На знания о физической культуре. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. |

Плановых зачетов-3-4классы-4

**Учащиеся узнают:**

основные требования к одежде и обуви во время занятий;

значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;

особенности дыхания;

требования к температурному режиму, понятие об обморожении;

техника безопасности при занятиях лыжами.

**Учащиеся научатся:**

подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;

передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;

уметь выполнять торможение плугом и упором;

выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

Тематическое планирование 1-4 классы  всего 270часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре 9 часов** |
| ***Физическая культура 3 часа*** |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | Понятие о физической культуре | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
| Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Основные способы передвижения человека. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Профилактика травматизма | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| ***Из истории физической культуры 3часа*** |
| История развития физической культуры. Первые соревнования. | Первые соревнования.Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. | Пересказывать тексты по истории физической культуры |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |   | Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| ***Физические упражнения 4часа*** |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств | Представление о физических упражнениях | Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | Представление о физических качествах | Характеризовать показатели физического развития |
| Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств | Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности | Характеризовать показатели физической подготовленности |
| Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **Способы физкультурной деятельности 9 часов** |
| ***Самостоятельные занятия 3 часа*** |
| Составление режима дня | Режим дня и его планирование | Составлять индивидуальный режим дня |
| Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитиеми уровнем физической подготовленности 3часа*** |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять показатели развития физических качеств |
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение частоты сердечных сокращений | Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| ***Самостоятельные игры и развлечения 3 часа*** |
| Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (в процессе урока)** |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)*** |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки | Оздоровительные формы занятий | Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Развитие физических качеств | Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств.Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | Профилактика утомления | Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность 151 часа** |
| ***Гимнастика с основами акробатики 44 ч*** |
| **Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Движения и передвижения строем | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!» |
| **Акробатические упражнения:**упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост | Акробатика | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений |
| **Акробатические комбинации**, например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед | Акробатика | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций |
|   |   |   |
| **Гимнастические упражнения прикладного характера:**1) передвижение по гимнастической стенке;2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Прикладная гимнастика | Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| ***Легкая атлетика 76 часов*** |
| **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением | Беговая подготовка | Описывать технику выполнения беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| **Прыжковые упражнения:**на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой | Прыжковая подготовка | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |
| **Броски большого мяча**  на дальность разными способами | Броски большого мяча | Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча.Осваивать технику выполнения бросков большого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча |
| **Метание малого мяча** в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | Описывать технику метания малого мяча.Осваивать технику метания малого мяча.Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча |
| ***Лыжные гонки 50 час*** |
| Передвижение на лыжах разными способами | Лыжная подготовка | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |
| Повороты, спуски, подъемы, торможения | Технические действия на лыжах | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| ***Подвижные и спортивные игры 90 часа*** |
| **На материале гимнастики с основами акробатики:**игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений | Подвижные игры | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр.Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| **На материале спортивных игр:***футбол*: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола;*баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола;*волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | Спортивные игры | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта | Общефизическая подготовка | Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества |

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Основная литература:**

1.Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования.- М.:Просвещение,2009.- (Стандарты второго поколения).

2.Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа  физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.

3.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).

4.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа  физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд.-Волгоград:Учитель, 2011.

**Дополнительная  литература:**

1.Справочник учителя физической культуры/Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.

2.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р.Мамедов.-Волгоград:Учитель, 2011.

**Оборудование:**

1. Спортивное оборудование согласно типовому перечню**.**

**8.Планируемые результаты изучения учебного предмета**

       В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования.

**Учащиеся будут  знать:**

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

**Учащиеся будут уметь:**

осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Личностные результаты:**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры.

       В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,различать физические качества(силу, быстроту, выносливость, гибкость);

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***получат возможность научиться:***

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Учащиеся будут уметь:**

***В  способах физкультурной деятельности.***

отбирать и  выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития(рост, вес) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

***получат возможность научиться:***

вести тетрадь самонаблюдения  с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей  физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

***Физическое совершенствование***

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***получат возможность научиться:***

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

**Демонстрировать:  двигательные умения, навыки и способности.**

*В циклических и ациклических  локомоциях:*правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до30 м по дорожке  стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.

*В метаниях на дальность и на меткость :*метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить,  бегать и прыгать при изменении  длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка ( «пионербол», «снайперы»,  мини-футбол ).

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных  физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:*осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Календарно-тематическое планирование на  2 класс**

«ТБ»- техника безопасности; «ОРУ»-общие развивающие упражнения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | № урока | Дата | Место проведения | Содержание урока | Количество часов |
|   |   | план | факт |   |   | всего | Зачеты |
|   |
| 1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  | 1. |   |   | Спортивный зал | Правила поведения на уроках физической культуры.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале.Бег, ОРУ, строевые упражнения,игра: «Пятнашки командные», «Сова». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 2 |   |   | стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, бег 30м. **Эстафеты** «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета»**Игры:** футбол, выбивалы. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 3 |   |   | стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, бег на средние дистанции 350м.Игры: футбол, «Мечта». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 4 |   |   |   | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость до 700м. Игры: футбол, выбивалы. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5 |   |   | стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, бег на выносливость с ходьбой до 1000м.Игры: футбол, «Мечта». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 6 |   |   | стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:** Футбол, «Выбивалы» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 7 |   |   | стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражненияМетание мяча в цель, на дальность.Игры: футбол, выбивалы. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 8 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Совушка».  | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 9 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражненияПрыжки в длину с местаИгры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 10 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 10 |   |
| 2.ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 11 |   |   | Спортивный зал | Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.Бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Пятнашки с выручалками», «Вызов имен». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 12 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег ,ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, в парах, ведение мяча на месте, в движении(шагом, бегом), бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, в парах.Игра: «Вызов по имени». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 13  |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты».  | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 14 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Полоса препятствий, упражнения с мячамиИгра: «Передал-садись», «Запрещенное движение». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 15 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Пятнашки –паучки», « Воробьи-вороны», « Горячий мяч». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 16 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Круговая тренировка по 5 станциям.Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 17 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Пятнашки командные», «Два мороза»,«День-ночь», « Кто ушел?». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 18 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, в парах, ведение мяча на месте, в движении(шагом, бегом), бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, в парах.Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 19,20 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 10 |   |
| 3.ГИМНАСТИКА   | 21 |   |   | Спортивный зал | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики.ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному.Игра: «Пятнашки командные», «Кто ушел?». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 22 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражненияПолоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и ног.Игра: «Пятнашки командные», «Горячий мяч». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 23 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Вызов номеров», «Передал-садись», «Гуси-лебеди». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 24 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ,строевые упражненияКруговая тренировка по 5 станциям.Подтягивания, отжиманияИгра: «Пятнашки» различных видов, «Сова». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 25 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Итого по разделу: | 5 |   |
|   |
| 3 .ГИМНАСТИКА              | 26 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражненияПодтягивания, отжиманияПодъем туловища из положения лежа за 1 мин.Игра: «Пятнашки командные», «Горячий мяч». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 27 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражненияТанцевальные шаги, развитие координации: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.Игры: «Выбивалы», «Метко в цель». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 28 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Зайцы в огороде», «Затейники», «Жмурки», «Кто ушел». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 29 |   |   | Спортивный зал. | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой.Игра: «Командные пятнашки». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 30 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 31 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Акробатика: группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед.Игра: «День- ночь», «Сова». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 32 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Скворцы прилетели», «Мышеловка», «Сова».  | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | Всего      12 часов  |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |
| 4.ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ                    | 33 |   |   | Спортивный зал | Техника безопасности  при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении.    Бег, ОРУ, строевые упражнения.Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов номеров». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 34,35 |   |   |  Стадион | ТБ, строевые упражнения.Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря.Прохождение дистанции ступающим шагом.  | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 36,37 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения.Обучение скользящему шагу без палок и с палками.Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.    | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 38,39 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон. Прохождение дистанции скользящим шагом без палок и с палками.    | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 40414243 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Прохождение дистанции скользящим шагом с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.  | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 44 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала.Эстафеты, пятнашки. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 45,46 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения.   Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 1,5 километров.  | 2     | 3 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 14 |   |
|   |
| Основы знаний по физической культуре. | 47 |   |   | Спортивный зал. | Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.Названия, инвентарь, правила игр;  Подвижные игры.                                  | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 48 |   |   | Спортивный зал. | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение мяча на месте, бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге.Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 .ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ    | 49 |   |   | Спортивный зал. | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: бросок и ловля на месте, ведение мяча на месте, бросок двумя, одной рукой и ловля индивидуально, передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге.Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 50 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 51 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Полоса препятствий, упражнения с мячамиИгра: «Передал-садись», «Запрещенное движение». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 52 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Вызов номеров», «Гонка мячей», «Вызов по имени». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5354 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Круговая тренировка по 5 станциям.Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5556 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5758 |   |   | Спортивный зал   | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге.Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей».   | 2      | 1      |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 10 |   |
| 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА                    | 59 |   |   | Спортивный зал | Правила поведения на уроках физической культуры.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале.Бег, ОРУ, строевые упражнения,игра: «Пятнашки командные», «Сова». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 60 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«День-ночь», «Выбивалы»,»Запрещенное движение». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 61 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 62 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 63 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Прыжки в длину с местаИгры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 64 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Круговая тренировка по 5 станциям.Подтягивания, отжимания.Игры: «Пятнашки». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 65 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Снайперы», «Сова». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 66 |   |   | Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость до 700м. Игры: футбол, выбивалы. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 67 |   |   | Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, бег на выносливость с ходьбой до 1000м.Игры: футбол, «Мечта». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 68 |   |   | Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражненияМетание мяча в цель, на дальность.**Игры:** футбол, выбивалы. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Итого по разделу: | 10 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Итого по разделу: |   |   |

**Календарно-тематическое  планирование 3  класс.**

«ТБ» **-**техника безопасности, «ОРУ» - общие развивающие упражнения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | № урока | Дата | Место проведения | Содержание урока | Количество часов |
|   |   | план | факт |   |   | всего | зачеты |
|   |
| 1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  | 1 |   |   | Спортивный зал | Правила поведения на уроках физической культуры.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале.Бег, ОРУ, строевые упражнения, «Снайперы». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 2 |   |   | Стадион  | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад. Высокий старт, 30м,60м, **эстафеты****Игры:** футбол, снайперы. | 1 | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 3 |   |   | Стадион  | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, бег на средние дистанции 350мИгры: футбол, «Снайперы».  | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 4 |   |   | Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Бег на выносливость 1000м.Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5 |   |   | Стадион  | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:** Эстафеты.Футбол, «Снайперы». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 6 |   |   | Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Метание мяча на дальностьИгры: «Снайперы», «Метко в цель». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 7 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 8 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.Освоение техники многоскоков( тройной, пятерной)Игры с прыжками и осаливанием на одной, на двух ногах. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 9 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**Пятнашки с выручалками, вызов по имени, вызов номеров. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 10 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Челночный бег 4х9м.Эстафеты с челночным бегом. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего по разделу   | 10 |   |
| 2.ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 11 |   |   | Спортивный зал | Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.Бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«снайперы» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 1213 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости.Игры: «Гонка мячей», «Вызов по имени». | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 14  |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 1516 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Полоса препятствий.Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча, «Передал-садись», «Вызов по имени», «Гонка мячей». | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 17 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Снайперы», «Ручной мяч». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 1819 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Круговая тренировка по 5 станциям.«Снайперы» | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 20 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего по разделу | 10 |   |
| 3.ГИМНАСТИКА  | 21 |   |   | Спортивный зал | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Гимнастика, виды гимнастики.Бег , ОРУ, строевые упражнения:Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги, передвижение по диагонали, «змейкой»; рапорт учителю; повороты кругом; расчет по порядку; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.Игра: «Снайперы». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 22 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.Игра: «Снайперы». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 23 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Третий лишний», « День-ночь», «Запрещенное движение» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 24 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения Круговая тренировка по 5 станциямОтжимания,  подтягивания.Игры: «Мяч в стену», «Пустое место». | 1 | 1,1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 25 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего по разделу | 5 |   |
|   |
| ГИМНАСТИКА  | 26 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Полоса препятствий, прыжки со скакалкой.Игра: «Снайперы», «Кто ушел?». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 27 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 28 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Акробатика: группировка; перекаты в группировке, с последующей опорой  руками за головой; 2-3 кувырка вперед. 4 класс- кувырок назад.Игра: «День-ночь», «Сова». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 29 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Акробатика: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; комбинации из изученных элементов.  Игра: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Сова». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 30 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Акробатика: ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке; с перешагиванием предметов; с поворотом на носках и одной ноге; на 180 градусов; с переносом предметов;  приседание и переход в упор присев, стоя на колене.  Игра: «Метко в цель», «Вызов номеров». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5 |   |
| 4.ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ                    | 31 |   |   | Спортивный зал | Техника безопасности  при занятиях лыжными гонками. Основные требования к одежде и обуви; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму; особенности дыхания; понятие об обморожении.    Бег, ОРУ, строевые упражнения.Игра: «Пятнашки с выручалками», «Вызов по имени». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 3132 |   |   |  Стадион | ТБ, строевые упражнения.Обучение переноске и надеванию лыж, палок; правильному подбору инвентаря.Прохождение дистанции скользящим шагом.  | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 33343536   |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения.Обучение попеременному двухшажному ходу  без палок и с палками; одновременному бесшажному; одновременному одношажному.Прохождение дистанции изученными способами  без палок и с палками.    | 4 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 3738 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения. Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами.   | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 40 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения. Изучение поворотов переступанием. Торможение «плугом». Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.  | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 41  |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения. Закрепление изученного материала.Эстафеты, пятнашки. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 4243 |   |   | Стадион | ТБ, строевые упражнения.   Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до2- 2,5 километров.  | 2     | 2 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 12 |   |
| Основы знаний по физической культуре. | 4445 |   |   | Спортивный зал. | Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.Названия, инвентарь, правила игр.  Подвижные игры.                                  | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 .ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 46 |   |   | Спортивный зал. | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости.Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 47 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Снайперы», «Вызов по имени». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |
|   | 48 |   |   | Спортивный зал. | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге, в медленном беге.Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.  | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 49 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 50 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Полоса препятствий, упражнения с мячамиИгра: «Передал-садись», «Запрещенное движение». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 51 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Круговая тренировка по 5 станциям.Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 52 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Ручной мяч», «Вызов по имени», «Вызов номеров» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 535455 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Упражнения с мячами: ловля и передача мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в беге.Игра: «Мяч водящему», «Гонка мячей». | 3 | 3 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5657 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 5859 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения, ТИСА.Круговая тренировка по 5 станциям.Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча. | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 60  |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Работа на тренажерах ТИСА,**Игровой урок:**«Снайперы», «Гонка мячей» | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 15 |   |
| 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА               | 61 |   |   | Спортивный зал | Правила поведения на уроках физической культуры.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале.Бег, ОРУ, строевые упражнения,игра: «Снайперы», «Пустое место». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 62  |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Челночный бег 4х9 м, эстафеты с челночным бегом. | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 63 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Веселые старты». | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 64 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.**Игровой урок:**«Третий лишний», « Воробьи-вороны», «Запрещенное движение» | 1 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 65 |   |   | Спортивный зал | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Круговая тренировка по 5 станциям.Подтягивания, отжимания.Игры: «Снайперы», «Гонка мячей». | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 66  |   |   |  Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, бег 30м,60м. **Эстафеты**«смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета»**Игры:** футбол, выбивалы. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 67  |   |   | Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, бег на средние дистанции 350м.Игры: футбол, «Мечта». Метание мяча в цель, на дальность.  | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 68 |   |   | Стадион | ТБ, бег, ОРУ, строевые упражнения.Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, выбивалы. | 1 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |    |   |   |   |   |   |