Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждено» |
| на заседании ШМО учителей | зам. директора по УВР | Приказом ио. директора |
| начальных классов | Протокол № 11 | школы № 107 |
| Протокол № 5 | от «18» июня2021 г. | от «22»июня2021 г. |
| от «18» июня2021 г. |  |  |

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

1-4 классы

с. Биджан – 2021

Нормативно-правовая база по федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказ Министерства просвещение Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06.10.2010 №373 (с изменениями на 11.12.2020 г.);
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования от 08.04.2015 г. № 1/15 (с изменениями на 04.02.2021 г.);
5. приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
6. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. В. И. Ляха, А.А. Зданевича 1 - 4 классы — М.: Просвещение, 2012.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
9. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ СОШ с. Биджан (приказ от 13.06.2019 г. №104).

Тематическое планирование

учебного предмета «Физическая культура. 1 класс»

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Учащийся научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Учащийся получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Учащийся научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Учащийся получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Учащийся научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Учащийся получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах.

1 класс – 66 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (10 ч.) | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. | — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  - характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики. (17 ч.) | Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). | — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 3. | Лыжная подготовка. (12 ч.) | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. | — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; |
| 4. | Подвижные игры. (7 ч.)  Подвижные игры с элементами спортивных игр. (13 ч.) | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Займи свое место», «Поймай меня», «Смена мест», «Чай-чай – выручай!», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 5. | Легкая атлетика. (7 ч.) | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. | — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; |

Уровень физической подготовленности

1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места. | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учёта времени |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура. 2 класс»

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура. 2 класс»

*Тематические разделы рабочей программы:*

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | **Лёгкая атлетика 7 ч** | 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. | — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 2. | **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка**  **7 ч** | 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.  *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег. |
| 3. | **Гимнастика (с основами акробатики)**  **10 ч.** | *Гимнастика с основами акробатики.*  *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  *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.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.  *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |
| 4. | **Лыжи**  **13 ч.** | *Лыжные гонки.*  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. |
| 5. | **Подвижные игры на основе баскетбола**  **17 ч.** | *Подвижные и спортивные игры.*  *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  *На материале спортивных игр:*  *Футбол:* удар по неподвижному 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. |
| 6. | **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка**  **14 ч** | 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.  *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег. |

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура 1 – 4 классы»

Воспитывать:

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребён- ка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преем- ственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человече- ской жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правила- ми, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части миро- вого сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура 3 класс»**

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура 3 класс»**

**Тематические разделы рабочей программы:**

Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»: футбол, баскетбол. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов УУД.

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия | Результат |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов УУД.

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия | Результат |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов УУД.

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия | Результат |
| Личностные | -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;  -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей |
| Регулятивные | -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| Познавательные | -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| Коммуникативные | -овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;  -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |

**Ученики научатся**: правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в подвижную цель, удары по воротам ;должны демонстрировать активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 2-х урочных занятиях в неделю в 1 - 4 классах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Базовая часть | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Основы знаний о физкультурной культуре | В процессе урока | | | |
| Подвижные игры | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Легкоатлетические упражнения | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Кроссовая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Лыжная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Вариативная часть: | 14 | 16 | 16 | 16 |
| - Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 | 16 | 16 | 16 |
| ИТОГО: | 66 | 68 | 68 | 68 |

3 класс – 68 ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический  раздел | Контролируемые элементы содержания  (КЭС) | Предметные результаты |
| 1 | Знания о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. |  |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |  |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). |
| 4 | Легкая атлетика | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. |  |
| 5 | Подвижные игры  на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» | «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». |
| 6 | Подвижные игры  на материале раздела «Легкая атлетика» | «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». |
| 7 | Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»: | **Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».  **Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». |  |

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (региональный компонент);

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура. 4 класс»

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура. 4 класс»

*Тематические разделы рабочей программы:*

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Лёгкая атлетика.  25 ч. | 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. | – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 2. | Подвижные игры.  32 ч. | *Подвижные и спортивные игры.*  *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  *На материале спортивных игр:*  *Футбол:* удар по неподвижному 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. |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики.  24 ч. | *Гимнастика с основами акробатики.*  *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  *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.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.  *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |
| 4. | Лыжная подготовка.  16 ч. | *Лыжные гонки.*  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. |
| 5. | Инструктаж по технике безопасности.  4 ч. |  |
| 6. | Знания о физической культуре.  1 ч. | ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;  – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;  – ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;  – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). |

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура 1 – 4 классы»

Воспитывать:

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребён- ка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преем- ственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человече- ской жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правила- ми, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части миро- вого сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура 1 класс»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика. 10 часов** | | | |
| 1. | Правила поведения в спортивном зале и на уроке. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. |  |  |
| 2. | Освоение строевых упражнений. |  |  |
| 3. | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. |  |  |
| 4. | Бег с изменением направления. |  |  |
| 5. | Прыжки на одной и двух ногах. |  |  |
| 6. | Высокий старт 30 м, тестирование. |  |  |
| 7. | Развитие общей выносливости. |  |  |
| 8. | Равномерный бег до 4-х минут. |  |  |
| 9. | Челночный бег 3х10 м, тестирование. Подвижные игры. |  |  |
| 10. | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Физкультурная деятельность древних народов. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики. 17 часов** | | | |
| 11. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. |  |  |
| 12. | Различные виды ходьбы. |  |  |
| 13. | Упражнения с большими и малыми мячами. |  |  |
| 14. | Лазание и переползание. Лазание по гимнастической лестнице и скамейке. |  |  |
| 15. | Упражнения с гимнастическим и палками. |  |  |
| 16. | Положения в гимнастике. Группировка, перекаты, упор присев. |  |  |
| 17. | Стойка на лопатках с согнутыми ногами. |  |  |
| 18. | Стойка на лопатках с поддержкой. |  |  |
| 19. | «Мост» из положения лежа на спине с поддержкой. |  |  |
| 20. | Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. |  |  |
| 21. | Обучение висам на перекладине и шведской стенке. |  |  |
| 22. | Развитие гибкости. |  |  |
| 23 | Равновесие и строевые упражнения. |  |  |
| 24. | Акробатическая комбинация. |  |  |
| 25. | Обучение висам. |  |  |
| 26 | Наклоны вперед-назад, выполнение полушпагата. |  |  |
| 27. | Игры с элементами ползания и переползания. |  |  |
| **Лыжная подготовка. 12 часов.** | | | |
| 28. | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 29. | Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. |  |  |
| 30. | Учимся надевать лыжный инвентарь. Температурный режим. |  |  |
| 31. | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно. |  |  |
| 32. | Повороты переступанием на месте. Ступающий шаг. |  |  |
| 33. | Передвижение ступающим шагом без палок. |  |  |
| 34. | Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |
| 35. | Ходьба по глубокому снегу. |  |  |
| 36. | Подъем в гору способом «Лесенка». |  |  |
| 37. | Спуски и подъёмы на небольшом склоне. |  |  |
| 38. | Эстафеты с надеванием и снятием лыж. Эстафеты на лыжах. |  |  |
| 39. | Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м ступающим и скользящим шагами. |  |  |
| **Подвижные игры 7 часов.** | | | |
| 40. | Подвижные игры на снегу. |  |  |
| 41. | Снежные эстафеты. |  |  |
| 42. | Игры на развитие быстроты. |  |  |
| 43. | Игры на развитие ловкости. |  |  |
| 44. | Подвижная игра «салки». |  |  |
| 45. | Игры с мячом. |  |  |
| 46. | «Веселые старты». |  |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 13 часов.** | | | |
| 47. | Техника безопасности и правила поведения. Подвижные игры – названия и правила. |  |  |
| 48. | Подвижные игры на развитие координации. |  |  |
| 49. | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля. |  |  |
| 50. | Эстафеты с предметами. |  |  |
| 51. | Игры с мячом. Игры и строевые упражнения. |  |  |
| 52. | Челночный бег. |  |  |
| 53. | Игры с метанием мяча. |  |  |
| 54. | Игры на развитие выносливости и быстроты. |  |  |
| 55. | Эстафеты на развитее координации. |  |  |
| 56. | Индивидуальная работа с мячом. Ловля и броски мяча. |  |  |
| 57. | Ведение мяча. Ведение мяча в движении. |  |  |
| 58. | Эстафета с мячом. |  |  |
| 59. | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| **Легкая атлетика. 7 часов** | | | |
| 60. | Кроссовая подготовка. |  |  |
| 61. | Прыжок в длину с места. |  |  |
| 62. | Контроль прыжка в длину с места. |  |  |
| 63. | Поднимание туловища из положения лёжа. |  |  |
| 64. | Метание теннисного мяча. |  |  |
| 65. | Шестиминутный бег. |  |  |
| 66. | Круговые эстафеты до 20 м. Контроль бега на 30м. |  |  |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту |
| **Лёгкая атлетика - 7 ч** | | | |
| 1 | Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ. Обучение технике ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». |  |  |
| 2 | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». |  |  |
| 3 | Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки». |  |  |
| 4 | Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». |  |  |
| 5 | Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение». |  |  |
| 6 | Обучение технике метания малого мяча. Подвижная игра «Класс, смирно!». |  |  |
| 7 | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя». П/игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка -7 ч** | | | |
| 8 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега. П/игра «Перелёт птиц». |  |  |
| 9 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). П/игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| 10 | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). П/игра «За флажками». |  |  |
| 11 | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). П/игра «Белые медведи». |  |  |
| 12 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). П/игра «Охотники и утки». |  |  |
| 13 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). П/игра «Запрещённое движение». |  |  |
| 14 | Закрепление техники равномерного бега (5 минут) П/ игра «Море волнуется раз». |  |  |
| **Гимнастика (с основами акробатики) - 10 ч.** | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. П/игра «Угадай, чей голосок?». |  |  |
| 16 | Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. П/игра «Кто ушёл?». |  |  |
| 17 | Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». П/игра «Пятнашки» |  |  |
| 18 | Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг.  П/игра «Море волнуется»». |  |  |
| 19 | Обучение равновесию. Строевые упражнения.  П/игра «Змейка» |  |  |
| 20 | Совершенствование строевых упражнений.  П/игра «Зайцы в огороде». |  |  |
| 21 | Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. П/игра «Змейка». |  |  |
| 22 | Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. П/игра «Класс, смирно!». |  |  |
| 23 | Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  |
| 24 | Совершенствование техники опорного прыжка, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  |
| **Лыжи-13 ч.** | | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах. |  |  |
| 26 | Обучение ходьбе на лыжах. |  |  |
| 27 | Совершенствование ходьбы на лыжах. |  |  |
| 28 | Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/игра « Знак качества» |  |  |
| 29 | Обучение технике скользящего шага. П/игра « Знак качества» |  |  |
| 30 | Обучение технике подъёмам на склон и спускам.  Совершенствование техники скольжения. |  |  |
| 31 | Совершенствование техники скользящего шага, подъёмов и спусков. П/игра «Не задень» |  |  |
| 32 | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/игра «Быстрый лыжник» |  |  |
| 33 | Совершенствование техники передвижение на лыжах. |  |  |
| 34 | Совершенствование техники скользящего шага. |  |  |
| 35 | Закрепление техники скользящего шага без палок. |  |  |
| 36 | Закрепление техники ходьбы на лыжах. |  |  |
| 37 | Свободное катание на лыжах. |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола-17 ч.** | | | |
| 38 | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. П/игра «Бросай – поймай». |  |  |
| 39 | Обучать технике ловли баскетбольного мяча. П/игра «Запрещенное движение». |  |  |
| 40 | Совершенствование техники ловли баскетбольного мяча. П/игра «Пятнашки». |  |  |
| 41 | Обучение технике передачи мяча снизу на месте. П/игра «Мяч соседу». |  |  |
| 42 | Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. П/игра «Удочка». |  |  |
| 43 | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. П/игра «Запрещённое движение». |  |  |
| 44 | Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 45 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. П/игра «Мяч на полу». |  |  |
| 46 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. П/игра «Поймай лягушку». |  |  |
| 47 | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. П/игра «Не попадись!». |  |  |
| 48 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. П/игра «Выстрел в небо». |  |  |
| 49 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. П/игра «Паук и мухи». |  |  |
| 50 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. П/игра «Море волнуется раз». |  |  |
| 51 | Урок-эстафета. Эстафеты«Забрось мяч в кольцо»,  «Борьба за мяч» |  |  |
| 52 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». |  |  |
| 53 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. П/игра «Море волнуется раз». |  |  |
| 54 | Урок-эстафета. Встречная эстафета. Круговая эстафета. |  |  |
| **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-14 ч** | | | |
| 55 | Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). П/игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| 56 | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). П/игра «Два мороза». |  |  |
| 57 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). П/игра «Успей выбежать». |  |  |
| 58 | Обучение технике бега с изменением направления, ритма и темпа. П/игра «Запрещённое движение». |  |  |
| 59 | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. П/игра «Класс, смирно!». |  |  |
| 60 | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. П/игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| 61 | Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. П/игра «Охотники и утки» |  |  |
| 61 | Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой. |  |  |
| 63 | Совершенствование элементов футбола - техника остановки мяча ногой. |  |  |
| 64 | Обучение элементам футбола - техника отбора мяча. |  |  |
| 65 | Промежуточная аттестация. |  |  |
| 66 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель. П/игра «Два мороза». |  |  |
| 67 | Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. |  |  |
| 68 | Беседа «Правила приёма солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года. |  |  |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе

68 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата по плану | Фактич.  дата |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры.  Разновидности ходьбы. |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. |  |  |
| 3 | Разновидности ходьбы, бега. |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. |  |  |
| 5 | Техника бега высокого старта.  Понятие: эстафета. Команды «старт». «финиш». |  |  |
| 6 | Техника бега высокого старта. Понятие: эстафета. Команды «старт». «финиш». |  |  |
| 7 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 8 | Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |
| 9 | Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |
| 10 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |
| 11 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра «Космонавты». |  |  |
| 12 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра «Космонавты». |  |  |
| 13 | Бег на выносливость: 300 м – девочки, 500 м – мальчики. |  |  |
| 14 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. |  |  |
| 15 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. |  |  |
| 16 | Круговая эстафета (расстояние 15 – 30 м). |  |  |
| 17 | Техника безопасности на уроке гимнастики.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. |  |  |
| 18 | Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение. |  |  |
| 19 | Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.  Игра «Веревочка под ногами» |  |  |
| 20 | Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.  Игра «Веревочка под ногами» |  |  |
| 21 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.  Игра «Запрещенное движение» |  |  |
| 22 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» |  |  |
| 23 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» |  |  |
| 24 | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации. |  |  |
| 25 | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации. |  |  |
| 26 | Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации. |  |  |
| 27 | 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации. |  |  |
| 28 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. |  |  |
| 29 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. |  |  |
| 30 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?» |  |  |
| 31 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Подвижные игры со снегом, катание с горы. |  |  |
| 32 | Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |
| 33 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». |  |  |
| 34 | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. |  |  |
| 35 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |  |  |
| 36 | Повороты переступанием вокруг носков. |  |  |
| 37 | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». |  |  |
| 38 | Подъем «лесенкой» учет. П/и «Слушай сигнал» |  |  |
| 39 | Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал». |  |  |
| 40 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. |  |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход с палками - учет |  |  |
| 43 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы». |  |  |
| 44 | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. |  |  |
| 45 | Передвижение на лыжах до 1,5 км, п/и «Снежные снайперы». |  |  |
| 46 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км |  |  |
| 47 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  |  |
| 48 | Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?» |  |  |
| 49 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. |  |  |
| 50 | Лыжные эстафеты |  |  |
| 51 | Развитие выносливости – прохождение дистанции 1,5 км в быстром темпе. |  |  |
| 52 | Встречные эстафеты. |  |  |
| 53 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. |  |  |
| 54 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?» |  |  |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?» |  |  |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. |  |  |
| 57 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. |  |  |
| 58 | Ведение правой и левой рукой бегом. |  |  |
| 59 | Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись» |  |  |
| 60 | Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения. |  |  |
| 61 | Развитие скоростных способностей .Беговые упражнения. Подвижные игры. |  |  |
| 62 | Бег до 3 мин. |  |  |
| 63 | Челночный бег 3х10 м. Промежуточная аттестация. |  |  |
| 64 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. |  |  |
| 65 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. |  |  |
| 66 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. |  |  |
| 67 | Прыжки в длину с места. |  |  |
| 68 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой). |  |  |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Дата по плану | Дата по факту |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. |  |  |
| 2. | Обучение равномерному бегу по дистанции 400метров |  |  |
| 3. | Контроль двигательных качеств: бег на30 м(скорость) |  |  |
| 4 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. |  |  |
| 5 | Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта. |  |  |
| 6 | Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта |  |  |
| 7 | Контроль двигательных качеств: бег на 1000м |  |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 9 | Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. |  |  |
| 10 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Волк во рву» |  |  |
| 11 | Совершенствование прыжка в длину с разбега.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки». |  |  |
| 12 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости. |  |  |
| 13 | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами. |  |  |
| 14 | Контроль двигательных качеств: челночный бег  3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры |  |  |
| 15 | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно - силовых качеств мышц ног (прыгучесть) |  |  |
| 16 | Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». -  Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 17 | Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка» |  |  |
| 18 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты» |  |  |
| 19 | Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка» |  |  |
| 20 | Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля» |  |  |
| 21 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. |  |  |
| 22 | Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. |  |  |
| 23 | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастической скамейке. |  |  |
| 24 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки» |  |  |
| 25 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. |  |  |
| 26 | Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 .кг, 2 кг) |  |  |
| 27 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» |  |  |
| 28 | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка» |  |  |
| 29 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест» |  |  |
| 30 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест». |  |  |
| 31 | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых - способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. |  |  |
| 32 | Совершенствование лазанья по канату в три приема.  Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее». |  |  |
| 33 | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. |  |  |
| 34 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. |  |  |
| 35 | Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота» |  |  |
| 36 | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» |  |  |
| 37 | Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью |  |  |
| 38 | Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка» |  |  |
| 39 | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м |  |  |
| 40 | Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции. |  |  |
| 41 | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота» |  |  |
| 42 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. |  |  |
| 43 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. |  |  |
| 44 | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время |  |  |
| 45 | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж. |  |  |
| 46 | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж. |  |  |
| 47 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» |  |  |
| 48 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. |  |  |
| 49 | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол. |  |  |
| 50 | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 51 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 52 | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо» |  |  |
| 53 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 54 | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 55 | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 56 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 57 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» |  |  |
| 58 | Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 59 | Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 60 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. |  |  |
| 61 | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» |  |  |
| 62 | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол. |  |  |
| 63 | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель» |  |  |
| 64 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол. |  |  |
| 65 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м, бег на 1000 м. |  |  |
| 66 | Повторение (Резервный урок) |  |  |
| 67 | Повторение (Резервный урок) |  |  |
| 68 | Подведение итогов учебного. |  |  |