

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

**Цикловая комиссия учителей физической культуры, ОБЖ, технологии,
ИЗО и ритмики**

**Рабочая учебная программа физической культуре
для учащихся 1-4 классов**

Составлена учителями Савельевой Л.А, Можаяевым А.В. в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе примерной авторской программы «Физическая культура» (автор Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров) примерных программ начального общего образования, образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» и учебного плана

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Средняя общеобразовательная
школа № 3»

 Г. И. Костельцева

«30» августа 2017 г.



Рекомендовано к утверждению на заседании

методического объединения учителей

начальных классов

« 30» августа 2017 г.

Руководитель методического объединения

учителей начальных классов

 И.Н.Осьминкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1- 4 КЛАССОВ

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ:

- Требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»;
- примерной программы по учебным предметам «Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа» — М.: Просвещение, 2011 .
- примерной авторской программы «Физическая культура» для начальной школы, разработанной авторами Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В, в рамках проекта «Начальная школа XXI века» научный руководитель Н.Ф. Виноградова), «Рабочие программы. Начальная школа. 1-4 класс. УМК «Начальная школа 21 века» автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В-М: Вентана-Граф, 2012

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре, (раздел «Плавание», «Лыжная подготовка» отсутствуют).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у учащихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Цель:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной 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».

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: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, 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 мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Тематическое планирование по физической культуре

Классы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов за год
1	3	99
2	3	102
3	3	102
4	3	102

Учебный план

Класс	Знание о физической культуре	Организация здорового образа жизни	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Спортивно-оздоровительная деятельность
1	4 ч.	3 ч.	2 ч.	3 ч.	87 ч.
2	3 ч.	2 ч.	2 ч.	3 ч.	92 ч.
3	3 ч.	2 ч.	4 ч.	4 ч.	89 ч.
4	3 ч.	2 ч.	4 ч.	4 ч.	89 ч.

СОДЕРЖАНИЕ

1 класс (99 ч.)

Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре, Зарождение и развитие физической культуры, Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, Внешнее строение тела человека

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня, Здоровое питание, Правила личной гигиены

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

Простейшие навыки контроля самочувствия. Футбол. Игровые правила. Отработка игровых правил.

Раздел 4. Простейшие навыки контроля самочувствия (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, Физические упражнения для физкультминуток, Упражнения для профилактики нарушений зрения

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч).

Кроссовая подготовка (12 ч)

Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

Легкая атлетика (23ч)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением., Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег (30м.), Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.), Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.), Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция», Лёгкая атлетика Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания., Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств, Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.

Кроссовая подготовка (12 ч)

Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м), Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м), Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м), Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м), Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Акробатика. Строевые упражнения (8ч.)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ., Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.

Равновесие. Строевые упражнения (10ч.)

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Опорный прыжок, лазание (5ч.)

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня., Лазание по канату. Перелезание через коня, Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов., Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.

Подвижные игры (17ч)

Подвижные игры. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты., Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты., Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты, Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты, Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты, Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты, Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-футбол. , Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-футбол.

2 класс (102ч.)

Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр, Скелет и мышцы человека, Осанка человека, Стопа человека, Одежда для занятий физическими упражнениями,

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)

Правильный режим дня, Закаливание, Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

Осанка правильности осанки

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминутки. Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (92 ч).

Спортивно-оздоровительная деятельность (12 ч)

Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

Легкая атлетика (23ч)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением., Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м)., Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м)., Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м)., Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Лёгкая атлетика Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания., Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств, Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

Гимнастика с основами акробатики (30ч)

Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ., Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, Повороты направо, налево. Выполнение

команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи.

Опорный прыжок, лазание.

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня., Лазание по канату. Перелезание через коня, Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.

Подвижные игры (23ч)

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте , Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. , Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему», Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки». Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».
Подвижные игры. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты., Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты., Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты, Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты., Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты, Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты, Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты, Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-футбол. , Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-футбол.

3 класс (102 ч.)

Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью , История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью, Физическая культура народов разных стран, Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями, Основные двигательные качества человека

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)

Правильное питание., Правила личной гигиены.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)

Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств .

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч).

Кроссовая подготовка (12 ч)

Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

Легкая атлетика (23ч)

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением., Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.), Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.), Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.), Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция»., Лёгкая атлетика Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания., Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств, Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.

Лёгкая атлетика (12 ч)

Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Акробатика. Строевые упражнения (8ч.)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ., Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.

Равновесие. Строевые упражнения (10ч.)

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Опорный прыжок, лазание (5ч.)

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня., Лазание по канату. Перелезание через коня, Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов., Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.

Подвижные игры (21ч)

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте , Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. , Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему»., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки». , Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч»., Подвижные игры. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты., Игры «Метко в цель»,

«Погрузка арбузов». Эстафеты., Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты, Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты., Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты, Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты, Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты, Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-футбол.

Содержание (4 класс)

Раздел 1.Знания о физической культуре. 3 часа

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2.Организация здорового образа жизни. 2 часа

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность. 4 часа

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Знания о физической культуре. 4 часа

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: ловля и передача волейбольного мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы коррегирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетки. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;

- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- уметь:
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 1-го класса (7–8 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,7	6,3	7,0	5,9	6,5	7,2
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2
Прыжок в длину с места, см	140	130	115	130	120	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз	3	2	1	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	10	8	5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	15	12	9	15	12	9
Наклон туловища в	+8	+6	+4	+9	+7	+5

положении сидя, ноги вместе, см						
6-минутный бег, м	1000	850	700	900	750	600

Таблица 1

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса (8–9 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.50	6.10	6.30	6.05	6.25	6.45

Таблица 2

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса (9–10 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120

Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

Таблица 3

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса (10–11 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Приседания за 1 мин						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900

2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37— 8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально – техническое обеспечение

Методические пособия

Программа «Физическая культура» автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.:
Вентана - Граф, 2012 г.

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.
Полянская М.: Вентана - Граф, 2012 г.

Спортивный инвентарь

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Спортивный конь.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину
с разбега, разметка для прыжков с места дорожка «лабиринт» ит.д.).

Технические средства обучения.

Компьютер.

Экранно – звуковые пособия.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по
физической культуре.