Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15»

658828, Алтайский край, г.Славгород

м-н 3, строение 1, email:bib-sckola15@mail.ru

тел. 8(38568) 54608, 8(38568) 58202

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО**

заместителем директора приказом МБОУ « СОШ №15»

 по воспитательной работе от 31.08.23 № 432

Г. Н. Веремеенко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

31.08.2023

**Программа внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**для учащихся 1 – 4 классов**

 Составители:

учителя начальных классов

Смирнова Н.Ю.,

Антюхина Н.Н.,

Колесникова Ю.В.,

Лучшева Е.В.

2023 г.

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа данного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

* [Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902389617/) «Об образовании в Российской Федерации»;
* Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной [распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/420277810/);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного [приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/607175842/);
* Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования утвержденные приказом Минпросвещения от 5 июля 2022 года № ТВ -1290/03
* Основной образовательной программы *начального* общего образования *МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»*,
* Программой воспитания МБОУ «СОШ №15»

Рабочая программа *«Спортивные игры»* предназначена для обучающихся 1–4-х классов*.* Курс направлен на укрепление здоровья, закаливание организма, физическое разностороннее развитие учащихся, воспитание у детей определенных организационных навыков, привитие у учащихся интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Место учебного курса** в плане внеурочной деятельности *МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»*:

учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на *1* час в неделю в каждом классе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-й класс** | **2-й класс** | **3-й класс** | **4-й класс** |
| **Количество часов в неделю** | *1* | *1* | *1* | *1* |
| **Количество часов в год** | *33* | *34* | *34* | *34* |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения**

1. **Игры с бегом (4 часов).**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".

Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".

Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".

Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

1. **Игры с мячом (6 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

1. **Игра с прыжками (4 часов).**

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".

Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

1. **Игры малой подвижности (3 часов).**

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

1. **Народные игры (6 часов)**

Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».

Разучивание народных игр. Игра «Чижик».

Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».

Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".**

1. **Зимние забавы (5 часов).**

Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Игра «Скатывание шаров».

Игра «Гонки снежных комов».

Игра «Гонки санок».

Игра «Слаломисты».

Игра «Черепахи».

**VΙΙ. Эстафеты (5 часов).**

Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Беговая эстафеты.

Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Эстафета "вызов номеров".

**2-й год обучения**

**I. Игры с бегом (4 часов)**

Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».

Упражнения с предметами. Игра «Колесо»

 «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

**II. Игры с мячом (7 часов)**

Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".

Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".

Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

**IIΙ. Игры с прыжками (4 часов)**

Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».

Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

**IV. Игры малой подвижности (3 часов)**

Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности.

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».

Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

**V. Народные игры (6 часов)**

История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»

Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Разучивание народных игр. Игра «Котел»

Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

**VΙ. Зимние забавы (5 часов)**

Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Игра «Санные поезда».

Игра «На одной лыже».

Игра «Езда на перекладных».

Игра "Слаломисты".

Игра "Воротца".

**VIΙ. Эстафеты (5 часов)**

Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки.

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

**3 год обучения**

**I. Игры с бегом (4 часов)**

Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

**II. Игры с мячом (7 часов)**

Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

**III. Игры с прыжками (4 часов)**

Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

**IV. Игры малой подвижности (3 часов)**

Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

**V. Народные игры (6 часов)**

Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Игра "Русская лапта".

**VΙ. Зимние забавы (5 часов)**

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

Игра «Строим крепость».

Игра «Взятие снежного городка».

Игра «Меткой стрелок».

Игра "Слаломисты".

Игра "Воротца".

**VIΙ. Эстафеты (5 часов)**

Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

**4 год обучения**

**I. Игры с бегом (4 часов).**

Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».

Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

**II. Игры с мячом (7 часов)**

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

**III. Игры с прыжками (4 часов).**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».

Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

**IV. Игра малой подвижности (3 часов).**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

**V. Народные игры (6 часов)**

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Игра "Русская лапта".

**VΙ. Зимние забавы (5 часов).**

Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

**VΙΙ. Эстафеты (5 часов).**

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* 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;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 **Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы подвижных и спортивных игр.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

***иметь представление****:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- об играх разных народов;

- о разновидности спортивных игр;

- о соблюдении правил игры

***уметь****:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- соблюдать правила игры.

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

**Календарно - тематическое планирование для 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **ЭОР** |
| 1. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 2. | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 3. | Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 4. | Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 5. |  История возникновения игр с мячом.Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 6. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 7. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 8. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 9. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 10. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".  | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 11. | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру" | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 12. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 13. | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 14. | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 15. | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».  | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 16. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 17. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 18. | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 19. | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 22. | Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 23. | Разучивание народных игр. Игра **"Чехарда".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 24. | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.Игра «Скатывание шаров». | 1 | беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 25. | Игра «Гонки снежных комов». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 26. | Игра «Гонки санок». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 27. | Игра «Слаломисты». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 28. | Игра «Черепахи». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 29. | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.Беговая эстафеты. | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 30. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 31. | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 32. | Эстафета "вызов номеров". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 33. | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)Подведение итогов | 1 | наблюдениеанкетирование | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **Итого:** | **33** |  |  |

**Календарно - тематическое планирование для 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **ЭОР** |
|
| 1. | Правила безопасного поведения при проведенииигр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 2. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 3. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 4. | Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 5. | Правила безопасного поведения при с играх мячом.Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка". | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 6. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 7. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 8. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мячаБроски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 10. | Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 11. | Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 12. | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкойКомплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 13. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 14. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 15. | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 16. | Правила по технике безопасности при проведении игры малойподвижности.Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 17. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 18. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 19. | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 22. | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 23. | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 24. | Разучивание народных игр. Игра **"Дедушка - сапожник".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 25. | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.Игра «Санные поезда». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 26. | Игра «На одной лыже». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 27. | Игра «Езда на перекладных». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 28. | Игра "Слаломисты". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 29. | Игра "Воротца". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 30. | Правила безопасного поведения при проведении эстафетСпособы деления на команды. Считалки.Веселые старты. | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 31. | Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 32. | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 33. | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 34. | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 | наблюдениеанкетирование | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **Итого:** | 33 |  |  |

**Календарно - тематическое планирование для 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **ЭОР** |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 5. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 12. | Правила техники безопасности при игре с прыжками.Для чего человеку важно уметь прыгать.Виды прыжков. Разучивание считалок.Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 16. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 17. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух» | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 18. | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 19. | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.Разучивание народных игр. Игра **"Горелки".** | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра **"Мишени".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 22. | **Игра "Русская лапта".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 23. | **Игра "Русская лапта".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 24. | **Игра "Русская лапта".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 25. | Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.Игра «Строим крепость». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 26. | Игра «Взятие снежного городка». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 27. | Игра «Меткой стрелок». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 28. | Игра "Слаломисты". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 29. | Игра "Воротца" | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 30. | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 31. | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 32. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 33. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 34. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 | наблюдениеанкетирование | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **Итого:** | **33** |  |  |

**Календарно - тематическое планирование для 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **ЭОР** |
| 1. | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 2. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 3. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 5. | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»Игра «Защищай ворота». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 12. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 16. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 17. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 18. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 19. | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.Разучивание народных игр. Игра **"Корову доить".** | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра **"Малечина - колечина".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра **"Коршун".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 22. | Разучивание народных игр. Игра **"Бабки"** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 23. | **Игра "Русская лапта".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 24. | **Игра "Русская лапта".** | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 25. | Правила безопасного поведенияпри катании на лыжах, санках.Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.Игра «Снежком по мячу». | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 26. | Игра «Пустое место». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 27. | Игра «Кто дальше» (на лыжах). | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 28. | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 29. | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 30. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.Способы деления на команды. Повторение считалок.Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 | Беседанаблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 31. | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 32. | Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 33. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 1 | наблюдение | <https://resh.edu.ru/> |
| 34. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 1 | наблюдениеанкетирование | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **Итого:** | **33** |  |  |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения в связи с изменениями**  | **Тема** | **Основания для внесения изменений (**причина, номер и дата приказа**)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |