**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**

**\**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 3 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Шашков Артем Александрович

учитель физической культуры первой категории

п. Прииртышский

2019 год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, учащиеся, при получении начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

***Знания о физической культуре***

Ученик научится:

* 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).

Ученик 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

Ученик научится:

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

Ученик научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, ГТО.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**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. Пример: 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**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. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Знакомство с нормативами ГТО I и II ступени.

**На материале легкой атлетики**

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; бег на дистанции ГТО.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций, также дистанций, входящих в нормативы ГТО.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
| 1. | **Знания о физической культуре**   1. **Физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации.** Организационно методические требования на уроках физической культуры. 2. **Физические качества. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.** 3. **Режим дня. Закаливание. Измерение показателей физического развития (рост и масса тела).** 4. **Отбор физических упражнений для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения** | **4**  1  1  1  1 |
| 2. | **Легкая атлетика**   1. **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.** История развития легкой атлетики. 2. **Приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.** **Тестирование бега на 30 м с высокого старта.** Техника челночного бега. 3. Тестирование челночного бега 3×10 м. 4. Техника метания мешочка на дальность. 5. Тестирование метания мешочка на дальность. 6. Техника прыжка в длину с разбега. 7. **История развития физической культуры и первых соревнований.** Прыжок в длину с разбега. 8. Прыжок в длину с разбега на результат. 9. Тестирование метания малого мяча на точность. 10. Тестирование прыжка в длину с места. 11. Прыжок в высоту с прямого разбега. 12. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. 13. Прыжок в высоту спиной вперед. 14. Контрольный урок по прыжкам в высоту. 15. Знакомство с мячами-хопами. 16. Прыжки на мячах-хопах. 17. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». 18. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. 19. Тестирование прыжка в длину с места. 20. Техника метания на точность (разные предметы). 21. Тестирование метания малого мяча на точность. 22. Беговые упражнения. 23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 24. Тестирование челночного бега 3×10 м. 25. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. 26. Бег на 1000 м. 27. Бег на 60 м. 28. Преодоление полосы препятствий. 29. Усложненная полоса препятствий. | **29**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3. | **Гимнастика с элементами акробатики**   1. **Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История развития гимнастики. Упражнения на координацию движений.** 2. Тестирование наклона вперед из положения стоя. 3. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. 4. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. 5. Тестирование виса на время. 6. Кувырок вперед. 7. Кувырок вперед с трех шагов. 8. Кувырок вперед с разбега. 9. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. 10. Стойка на лопатках мост. 11. Круговая тренировка. 12. Стойка на голове. 13. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. 14. Различные виды перелезаний. 15. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. 16. Круговая тренировка. 17. Прыжки в скакалку. 18. Прыжки в скакалку в движении. 19. **Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, ГТО. Круговая тренировка.** 20. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. 21. Переворот назад и вперед на перекладине. 22. Комбинация на перекладине. 23. Вращение обруча. 24. Варианты вращения обруча. 25. Лазанье по канату и круговая тренировка. 26. Круговая тренировка. 27. Тестирование виса на время. 28. Тестирование наклона вперед из положения стоя. 29. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. 30. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | **30**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 4. | **Лыжная подготовка**   1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. История развития лыжного спорта. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. 2. Повороты переступанием на лыжах без палок. 3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. 4. Торможение падением на лыжах с палками. 5. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. 6. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. 7. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. 8. Подъем на склон «елочкой». 9. Передвижение на лыжах змейкой. 10. Подвижная игра на лыжах «Накаты». 11. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. 12. Контрольный урок по лыжной подготовке. | **12**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 5. | **Подвижные игры**   1. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры. 2. Подвижная игра «Кот и мыши». 3. Ловля и броски малого мяча в парах. 4. Подвижная игра «Осада города». 5. Броски и ловля мяча в парах. 6. Ведение мяча. 7. Упражнения с мячом. 8. Подвижные игры. 9. Подвижная игра «Белочка-защитница». 10. Броски и ловля мяча в парах. 11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». 12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». 13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. 14. Эстафеты с мячом. 15. Упражнения и подвижные игры с мячом. 16. Круговая тренировка. 17. Подвижные игры. 18. Броски мяча через волейбольную сетку. 19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. 20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. 21. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». 22. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. 23. Подвижные игры для зала. 24. Подвижная игра «Хвостики». 25. Подвижная игра «Воробьи-вороны». 26. Подвижные игры с мячом. 27. Подвижные игры. | **27**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 6. | **«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**  Упражнения для развития силовых способностей, развития гибкости, скоростных способностей, развития выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. | В процессе  уроков |
| **Итого за 1 четверть** | | 27 |
| **Итого за 2 четверть** | | 21 |
| **Итого за 3 четверть** | | 30 |
| **Итого за 4 четверть** | | 24 |
| **Итого:** | | **102** |

**Приложение**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **№ в теме** | **Дата** | | **Тема** | **Тип урока, форма проведения** | **Планируемые предметные результаты** |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 1 | 1 |  |  | **Физическая культура и здоровье как фактор успешной учебы и социализации.** Организационно методические требования на уроках физической культуры. | Открытие новых знаний, лекция | **Понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, успешной учебы и социализации.** Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять  организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | | |
| 2 | 1 |  |  | **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.** История развития легкой атлетики. | Рефлексия,  зачет | **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),** играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку». |
| 3 | 2 |  |  | **Приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.** **Тестирование бега на 30 м с высокого старта.** Техника челночного бега.  ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | **Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.** Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта. Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку» |
| 4 | 3 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия,  зачет | Знать правила тестирования челночного бега 3×10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Колдунчики» |
| 5 | 4 |  |  | Техника метания мешочка на дальность. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику метания мешочка на дальность, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» |
| 6 | 5 |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики» |
| 7 | 6 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне» |
| 8 | 7 |  |  | История развития физической культуры и первых соревнований. Прыжок в длину с разбега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне» |
| 9 | 8 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» |
| 10 | 9 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» |
| 11 | 10 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву» |
| 12 | 11 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» |
| 13 | 12 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» |
| 14 | 13 |  |  | Прыжок в высоту спиной вперед. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку» |
| 15 | 14 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку» |
| **Подвижные игры (12 часов)** | | | | | | |
| 16 | 1 |  |  | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры. | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, оговариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры |
| 17 | 2 |  |  | Подвижная игра «Кот и мыши». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» |
| 18 | 3 |  |  | Ловля и броски малого мяча в парах. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» |
| 19 | 4 |  |  | Подвижная игра «Осада города». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» |
| 20 | 5 |  |  | Броски и ловля мяча в парах. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» |
| 21 | 6 |  |  | Ведение мяча. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота» |
| 22 | 7 |  |  | Упражнения с мячом. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота» |
| 23 | 8 |  |  | Подвижные игры. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, соревнование | Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр |
| 24 | 9 |  |  | Подвижная игра «Белочка-защитница». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Белочка-защитница» |
| 25 | 10 |  |  | Броски и ловля мяча в парах. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 26 | 11 |  |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 27 | 12 |  |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы» |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 28 | 1 |  |  | **Физические качества. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.** | Открытие новых знаний, лекция | **Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость). Вести систематическое наблюдение за динамикой показателей. Называть физические качества,** выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики» |
| **Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)** | | | | | | |
| 29 | 1 |  |  | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История развития гимнастики. Упражнения на координацию движений. | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики» |
| 30 | 2 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц» |
| 31 | 3 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища подвижной игры «Вышибалы» |
| 32 | 4 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы» |
| 33 | 5 |  |  | Тестирование виса на время. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Выполнять разминку у гимнастической стойки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян» |
| 34 | 6 |  |  | Кувырок вперед. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка» |
| 35 | 7 |  |  | Кувырок вперед с трех шагов. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка» |
| 36 | 8 |  |  | Кувырок вперед с разбега. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега |
| 37 | 9 |  |  | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед |
| 38 | 10 |  |  | Стойка на лопатках мост. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и с моста, правила игры «Волшебные елочки» |
| 39 | 11 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Общеметодологический, практикум | Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки» |
| 40 | 12 |  |  | Стойка на голове. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, какую первую помощь нужно оказывать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове |
| 41 | 13 |  |  | Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница» |
| 42 | 14 |  |  | Различные виды перелезаний. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка» |
| 43 | 15 |  |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами |
| 44 | 16 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» |
| 45 | 17 |  |  | Прыжки в скакалку. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняется прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия» |
| 46 | 18 |  |  | Прыжки в скакалку в движении. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия» |
| 47 | 19 |  |  | **Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, ГТО. Круговая тренировка.** | Открытие новых знаний, практикум | **Выполнять организующие строевые команды и приёмы.** **Понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, ГТО.** Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» |
| 48 | 20 |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» |
| 49 | 21 |  |  | Переворот назад и вперед на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель» |
| 50 | 22 |  |  | Комбинация на перекладине. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель» |
| 51 | 23 |  |  | Вращение обруча. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 52 | 24 |  |  | Варианты вращения обруча. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 53 | 25 |  |  | Лазанье по канату и круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 54 | 26 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-017-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру |
| 55 | 27 |  |  | Тестирование виса на время. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| 56 | 28 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| 57 | 29 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки» |
| 58 | 30 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. ИОТ-017-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | | |
| 59 | 1 |  |  | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. История развития лыжного спорта. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | Открытие новых знаний, практикум | Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок |
| 60 | 2 |  |  | Повороты переступанием на лыжах без палок. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок |
| 61 | 3 |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим шагом как с лыжными палками, так и без них |
| 62 | 4 |  |  | Торможение ИОТ-019-16 падением на лыжах с палками. | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу» |
| 63 | 5 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» |
| 64 | 6 |  |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах |
| 65 | 7 |  |  | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке |
| 66 | 8 |  |  | Подъем на склон «елочкой». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| 67 | 9 |  |  | Передвижение на лыжах змейкой. ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке |
| 68 | 10 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты». ИОТ-019-16 | Открытие новых знаний, соревнование | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты» |
| 69 | 11 |  |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. ИОТ-019-16 | Общеметодологический, практикум | Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне |
| 70 | 12 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. ИОТ-019-16 | Рефлексия, зачет | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 71 | 1 |  |  | **Отбор физических упражнений для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения** | Открытие новых знаний, лекция | **Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.** **Знать виды тестовых упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).** Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | | | | |
| 72 | 1 |  |  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки» |
| 73 | 2 |  |  | Эстафеты с мячом. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, соревнование | Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки» |
| 74 | 3 |  |  | Упражнения и подвижные игры с мячом. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы» |
| 75 | 4 |  |  | Круговая тренировка. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 76 | 5 |  |  | Подвижные игры. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум | **Уметь организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале, местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.** Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них |
| 77 | 6 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами |
| 78 | 7 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| 79 | 8 |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» |
| 80 | 9 |  |  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» |
| 81 | 10 |  |  | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. ИОТ-020-16 | Рефлексия, зачет | Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» |
| 82 | 11 |  |  | Подвижные игры для зала. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум | Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений |
| 83 | 12 |  |  | Подвижная игра «Хвостики». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,  принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми |
| 84 | 13 |  |  | Подвижная игра «Воробьи-вороны». ИОТ-020-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать правила подвижных игр «Воробьи-вороны» и «Хвостики» |
| 85 | 14 |  |  | Подвижные игры с мячом. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум | Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования |
| 86 | 15 |  |  | Подвижные игры. ИОТ-020-16 | Общеметодологический, практикум | Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 87 | 1 |  |  | **Режим дня. Закаливание. Измерение показателей физического развития (рост и масса тела).**  ИОТ-049-16 | Открытие новых знаний, лекция | **Ориентироваться в понятии «режим дня». Характеризовать назначение закаливания, его влияние на здоровье человека. Уметь измерять показатели физического развития (рост и масса тела), вести систематическое наблюдение за динамикой показателей. Ведение тетради по физической культуре, систематическое внесение показателей в тетрадь.**  Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | |
| 88 | 1 |  |  | Знакомство с мячами-хопами. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, что такое, мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопах» |
| 89 | 2 |  |  | Прыжки на мячах-хопах. ИОТ-018-16 | Общеметодологический, практикум | Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах» |
| 90 | 3 |  |  | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель» |
| 91 | 4 |  |  | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать технику броска мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» |
| 92 | 5 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки» |
| 93 | 6 |  |  | Техника метания на точность (разные предметы). ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | нать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» |
| 94 | 7 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» |
| 95 | 8 |  |  | Беговые упражнения. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» |
| 96 | 9 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики» |
| 97 | 10 |  |  | Тестирование челночного бега 3×10 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования челночного бега 3×10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 98 | 11 |  |  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» |
| 99 | 12 |  |  | Бег на 1000 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи-вороны» |
| 100 | 13 |  |  | Бег на 60 м. ИОТ-018-16 | Рефлексия, зачет | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи-вороны» |
| 101 | 14 |  |  | Преодоление полосы препятствий. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка» |
| 102 | 15 |  |  | Усложненная полоса препятствий. ИОТ-018-16 | Открытие новых знаний, практикум | Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка» |