

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34» г. Ижевска

Рассмотрено на заседании ШМК  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 34  
 /К.Л.Ивашченко/

Принято на заседании Педагогического  
совета  
Протокол № 1 (288) от  
«29» августа 2022 года

Приказ № 214-од от  
«29» августа 2022 года  
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*Физическая культура*

---

(ВАРИАНТ 6.1)

---

2-4 классы

---

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции,
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 с внесёнными изменениями и дополнениями,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» с внесенными изменениями и дополнениями,
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)/,
- Программа воспитания МБОУ СОШ №34,
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

УМК:

- Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс . М.,АО «Издательство «Просвещение»
- Уманская Э.Э., Волкова Е.И., Прудникова Е.А., «Шахматы в школе», М., АО «Издательство «Просвещение»
- авторская программ В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. , АО «Издательство «Просвещение»

Программа направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов, и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **Общая характеристика учебного предмета, курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,
- знать шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Правильно определять и называть белые, чёрные шахматные фигуры; Правильно расставлять фигуры перед игрой; Сравнить, находить общее и различие. Уметь ориентироваться на шахматной доске. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем. Знать названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила.
- правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», лёгкие и тяжёлые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. принципы игры в дебюте;
- основные тактические приемы; что означают термины: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации; точно разыгрывать простейшие окончания

### **Описание места учебного предмета, 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).

*Особенности изучения «Физическая культура».* В 1-2х классах в рамках предмета «Физическая культура» в качестве альтернативы 3-ого часа реализуется модульная интегрированная программа «Шахматы в школе», предназначенная для использования в образовательном процессе, ориентированная на изучение основ шахматной теории и практики (Уманская Э.Э., Волкова Е.И., Прудникова Е.А. «Шахматы в школе», АО «Издательство «Просвещение»).

### **Планируемые результаты изучения предмета**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник 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).

##### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник 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 (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).

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Шахматы**



**Выпускник научится:**

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации.

**Нормативы**

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

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)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90

Пресс за 30 сек (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
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

### 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 (раз)	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
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед сидя на полу	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 (раз)	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
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе*, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к *специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

### **Содержание учебного предмета, курса**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### **Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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**

#### **Физкультурно-оздоровительная 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.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимна-

стической 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; 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 лёгкой 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:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **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 вперёд, 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, включающих 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 переменной 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

#### **На материале лёгкой 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.

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 двух-трех 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.

**Вторая часть.** Определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

#### **Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

#### **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

#### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

#### **Шахматы**

**ШАХМАТНАЯ ДОСКА.** Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

**ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ.** Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

**НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР.** Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило “ферзь любит свой цвет”; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

**ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР** (основная тема учебного курса). Правила хода и взятия каждой из фигур, игра “на уничтожение”, белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

**ЦЕЛЬ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ.** Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

**ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.** Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

**КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ШАХМАТ.** Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.

**ШАХМАТНАЯ НОТАЦИЯ.** Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.

**ЦЕННОСТЬ ШАХМАТНЫХ ФИГУР.** Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

**ТЕХНИКА МАТОВАНИЯ ОДИНОКОГО КОРОЛЯ.** Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

**ДОСТИЖЕНИЕ МАТА БЕЗ ЖЕРТВЫ МАТЕРИАЛА.** Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

**ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ.** Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.



К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Инвентарь малого спортивного зала: Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, мячи, палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики гимнастические, кегли, обручи пластиковые, флажки разметочные с опорой (стартовые), рулетки измерительные, фишки разделительные.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы

**Учебно-тематическое планирование 1 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела и тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<i>1 четверть (18 часов)</i>			
	<b>Легкая атлетика</b>		
1-2	Техника высокого старта.	2	<p>Описать выполнение техники высокого старта</p> <p>Осваивать технику высокого старта</p> <p>Выявлять характерные ошибки техники выполнения</p>
3-4	Бег на короткую дистанцию - 30 м.	2	<p>Осваивать технику бега</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
5-6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега</p> <p>Осваивать технику прыжка в длину с разбега</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка</p>
7-8	Метание мяча с места, из положения стоя.	2	<p>Описывать технику метания мяча с места</p> <p>Осваивать технику метания мяча с места</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места</p>
9	Бег на средние учебные дистанции.	1	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы, выносливости и координации при выполнении бега на средние учебные дистанции</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на средние учебные дистанции</p>
10	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	1	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической</p>

			<p>подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
	<b>Спортивные игры. Элементы баскетбола</b>		
11-12	Ловля и передача мяча на месте.	2	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
13	Ловля и передача мяча на месте в кругах.	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
14-15	Ведение мяча на месте.	2	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
16	Выполнение комплекса упражнений с мячом.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений
17-18	Подвижные игры.	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр

			<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
<b><i>II четверть (14 час)</i></b>			
	<b>Гимнастика</b>		
19-21	Акробатика.	3	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений</p>
22-23	Прыжки.	2	<p>Описывать технику разучиваемых прыжков</p> <p>Осваивать технику прыжков</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжков</p>
24-25	Упражнения в равновесии.	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в равновесии</p> <p>Осваивать технику упражнений в равновесии</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в равновесии соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в равновесии</p>
26-27	Упражнения в висах и упорах.	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в висах и упорах</p> <p>Осваивать технику упражнений в висах и упорах</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упраж-</p>

			нений в висах и упорах
28	Лазание и перелазание.	1	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p>
29-30	Подвижные игры на материале гимнастики.	2	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
31	Ходьба с изменением направления.	1	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в передвижениях</p> <p>Осваивать технику упражнений в передвижениях</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в передвижениях</p>
32	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	1	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специ-</p>

			альной физической и технической подготовки
<b>III четверть (18 часов)</b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>		
33-35	Ступающий шаг без палок.	3	Осваивать технику ступающего шага Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
36-38	Скользкий шаг без палок.	3	Осваивать технику скользящего шага Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
39-42	Спуски, подъемы, повороты.	4	Объяснять технику выполнения спусков и подъемов Осваивать технику спусков и подъемов Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
43-45	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
46-48	Преодоление отрезков 40-60 м с ускорением.	3	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
49-50	Упражнение специальной физической и технической подготовки.	2	Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки
<b>IV четверть (16 часа)</b>			

	<b>Элементы баскетбола</b>		
51	Ловля и передача мяча.	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
52-53	Ведение мяча.	2	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
54-55	Подвижные игры и игры, приближенные к баскетболу.	2	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
56-57	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	2	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
	<b>Легкая атлетика</b>		

58-59	Прыжки в длину с места.	2	<p>Описывать технику прыжков</p> <p>Осваивать технику прыжков</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков</p>
60-61	Метание малого мяча из положения стоя.	2	<p>Описывать технику метания мяча с места</p> <p>Осваивать технику метания мяча с места</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места грудью в направлении метания, левая, правая нога впереди, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м</p>
62-64	Подвижные игры.	3	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
65-66	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	2	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>

Тематическое планирование «Шахматы». 1 класс

№	Тема занятия	Содержание	Виды деятельности.
---	--------------	------------	--------------------



урока			
	<b>1. Шахматная доска</b>		
1.	Знакомство с шахматной доской	Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.	Чтение и инсценирование дидактической сказки «Удивительные приключения шахматной доски». Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами.
2.	Шахматная доска		
	<b>2. Шахматные фигуры.</b>		
3.	Знакомство с шахматными фигурами	Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	Чтение и инсценировка дидактической сказки И.Г. Сухина «Приключения в шахматной стране». Дидактические задания и игры «Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Секретная фигура», «Угадай», «Что общего?», «Большая или маленькая».
4.	Знакомство с шахматными фигурами		
	<b>3. Начальная расстановка фигур.</b>		
5.	Начальное положение	Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.	Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет», связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Дидактические задания и игры «Мешочек», «Да и нет», «Мяч».
	<b>4. Ходы и взятие фигур.</b>	(Основная тема учеб-	Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Ди-

6.	Знакомство с шахматной фигурой. Ладья.	ного курса.) Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.	дактические задания и игры «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».
7.	Ладья в игре.		Дидактические задания и игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ладья против ладьи, две ладьи против одной, две ладьи против двух), «Ограничение подвижности».
8.	Знакомство с шахматной фигурой. Слон.		Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольный слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания и игры «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».
9.	Слон в игре.		Дидактические задания и игры «Захват контрольного поля», «Игра на уничтожение» (слон против слона, два слона против одного, два слона против двух), «Ограничение подвижности».
10.	Ладья против слона.		Дидактические задания и игры «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Термин «стоять под боем». Дидактические задания и игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), «Ограничение подвижности».
11.	Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь.		Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания и игры «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».
12.	Ферзь в игре.		Дидактические задания и игры «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ферзя), «Ограничение подвижности».
13.	Ферзь против ладьи и слона.		Дидактические задания и игры «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру», «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), «Ограничение подвижности».

14.	Знакомство с шахматной фигурой. Конь.		Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические задания и игры «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».
15.	Конь в игре.		Дидактические задания и игры «Захват контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), «Ограничение подвижности».
16.	Конь против ферзя, ладьи слона.		Дидактические задания и игры «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру», «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения), «Ограничение подвижности».
17.	Знакомство с пешкой.		Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Дидактические задания и игры «Лабиринт», «Один в поле воин».
18.	Пешка в игре.		Дидактические задания и игры «Игра на уничтожение» (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, многопешечные положения), «Ограничение подвижности».
19.	Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.		Дидактические задания и игры «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру», «Игра на уничтожение» (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения), «Ограничение подвижности».
20.	Знакомство с шахматной фигурой. Король.		Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. Дидактические задания и игры «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь», «Игра на уничтожение» (король против короля).
21.	Король против других фигур.		Дидактические задания и игры «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру», «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (король против

			ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), «Ограничение подвижности».
	<b>5. Цель шахматной партии.</b>	Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.	
22.	Шах.		Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания «Шах или не шах», «Дай шах», «Пять шахов», «Защита от шаха». Дидактическая игра «Первый шах».
23.	Шах.		
24.	Мат.		Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, пешкой (простые приемы). Дидактические задания «Мат или не мат», «Мат в один ход».
25.	Мат		Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание «Дай мат в один ход».
26.	Ставим мат.		Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание «Пат или не пат».
27.	Ставим мат.		
28.	Ничья, пат.		
29.	Рокировка.		Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание «Рокировка».
30.	Рокировка.		
	<b>6. Игра всеми фигурами из начального положения.</b>		Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.
31.	Шахматная партия.	Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснения о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра «Два хода».	
32.	Шахматная партия.	Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения. Демонстрация коротких партий.	
33.	Повторение программного материала.	Повторение программного материала – викторина «В стране шахмат». Игра всеми фигурами из начального положения.	

№ раздела	Название раздела и тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<i>1 четверть (18 часов)</i>			
	<b>Легкая атлетика</b>		
1-2	Знание о ФК.  Техника высокого старта	2	Пересказать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Описать выполнение техники высокого старта Осваивать технику высокого старта Выявлять характерные ошибки техники выполнения
3-4	Стартовое ускорение и финиширование	2	Описать выполнение стартового ускорения и финиширования Осваивать технику стартового ускорения и финиширования Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
5	Бег на короткую дистанцию 30 м	1	Осваивать технику бега Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
6-7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Описывать технику прыжка в длину с разбега Осваивать технику прыжка в длину с разбега Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка
8-9	Метание мяча с места, из положения стоя	2	Описывать технику метания мяча с места Осваивать технику метания мяча с места Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места
10	Бег на средние учебные дистанции	1	Осваивать технику бега различными способами Проявлять качества быстроты, силы, выносливости и координации при выполнении бега на средние учебные дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на средние учебные дистанции
11	Знание о ФК  Упражнения специальной физической и технической подготовки	1	Определять и различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки

			<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
	<b>Спортивные игры. Элементы баскетбола</b>		
12	Ловля и передача мяча на месте	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
13	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, квадратах, кругах	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
14-15	Ведение мяча с продвижением вперед	2	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
16	Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p>
17-18	Подвижные игры	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр

			<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
<b>II четверть (14 час)</b>			
	<b>Гимнастика</b>		
19-21	<p>Знание о ФК.</p> <p>Акробатика  Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках.</p>	3	<p>Описать и освоить умение страховки и взаимостраховки при выполнении физических упражнений  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений</p>
22-23	<p>Прыжки на 90 градусов, прыжки с места на заданную длину, с высоты до 30 см.</p>	2	<p>Описывать технику разучиваемых прыжков  Осваивать технику прыжков  Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжков</p>
24-25	<p>Упражнения в равновесии.</p>	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в равновесии  Осваивать технику упражнений в равновесии  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в равновесии  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в равновесии</p>
26-27	<p>Упражнения в висах и упорах</p>	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в висах и упорах  Осваивать технику упражнений в висах и упорах  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в висах и упорах</p>
28	<p>Лазание и перелазание.</p>	1	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в лазании и перелазании</p>

			<p>Осваивать технику упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p>
29-30	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
31	Передвижения с преодолением препятствий.	1	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в передвижениях.</p> <p>Осваивать технику упражнений в передвижениях</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в передвижениях</p>
32	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
<b>III четверть (20 часов)</b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>		
33-36	Знание о ФК.	4	Освоить правила обращения с лыжным инвентарем



	Скользкий шаг с палками.		Умение определять температурный режим при занятиях лыжной подготовкой Осваивать технику скользящего шага Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
37-40	Спуски, подъемы, повороты.	4	Объяснять технику выполнения спусков и подъемов Осваивать технику спусков и подъемов Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
41-43	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
44-47	Передвижение на лыжах.	4	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
48-52	Упражнение специальной физической и технической подготовки.	5	Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки
<b><i>IV четверть (16 часа)</i></b>			
	<b>Элементы баскетбола</b>		
53	Знание о ФК.  Ловля и передача мяча.	1	Освоить правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
54-55	Ведение мяча.	2	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр

			Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
56-57	Подвижные игры и игры, приближенные к баскетболу.	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
58-59	Упражнения специальной физической и технической подготовки	2	Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки
	<b>Легкая атлетика</b>		
60	Знание о ФК.  Техника бега различными способами.	1	Освоить и описать гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Описать двигательный режим школьника Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
61	Развитие выносливости, координации, скоростно-сило-	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации

	вых качеств.		
62-63	Прыжки.	2	<p>Описывать технику прыжков</p> <p>Осваивать технику прыжков</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков</p>
64-65	Метание малого мяча.	2	<p>Описывать технику метания мяча с места</p> <p>Осваивать технику метания мяча с места</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места</p>
66-67	Подвижные игры. Эстафета с прыжками.	2	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
68	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	1	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>

### Тематическое планирование «Шахматы». 2 класс

№ урока	Тема занятия	Содержание	Виды деятельности
	<b><u>Повторение изученного материала.</u></b>	Повторение программного материала, изученного за год обучения	Просмотр диафильма «Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мире шахмат». Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. Игровая практика (игра всеми фигурами из начального положения). Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий. Дидактические игры и задания «Две фигуры против целой армии», «Убери лишние фигуры», «Ходят только белые», «Неотвратимый мат». Игровая практика.
1.	Повторение изученного материала.		
2.	Повторение изученного материала.		
	<b><u>1. Краткая история шахмат.</u></b>	Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.	Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Чатуранга и шатрандж. Шахматы проникают в Европу. Просмотр диафильма «Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат». Чемпионы мира по шахматам. Игровая практика.
3.	Краткая история шахмат.		
	<b><u>2. Шахматная нотация.</u></b>	Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.	Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. Дидактические игры и задания «Назови вертикаль», «Назови горизонталь», «Назови диагональ», «Какого цвета поле», «Кто быстрее», «Вижу цель». Игровая практика. На этом занятии дети, делая ход, проговаривают, какая фигура с какого поля на какое идет. Например: «Король с e1 – на e2».
4.	Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей.		
5.	Шахматная нотация. Обозначение шахматных фигур и терминов.		
			Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Игровая практика (с записью шахматной партии или фрагмента шахматной партии).

	<b><u>3. Ценность шахматных фигур.</u></b>	Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.	Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Дидактические игры и задания «Кто сильнее», «Обе армии равны». Достижение материального перевеса. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала» (выигрыш ферзя). Игровая практика.
6.	Ценность шахматных фигур. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур.		
7.	Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса.		Достижение материального перевеса. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала» (выигрыш ладьи, слона, коня). Игровая практика.
8.	Ценность шахматных фигур. Способы защиты.		Достижение материального перевеса. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала» (выигрыш пешки). Способы защиты. Дидактические игры и задания «Защита» (уничтожение атакующей фигуры, уход из-под боя). Игровая практика.
9.	Ценность шахматных фигур. Защита.		Защита. Дидактические игры и задания «Защита» (защита атакующей фигуры другой своей фигурой, перекрытие, контратака). Игровая практика.
	<b><u>4. Техника матования одинокого короля.</u></b>	Две ладьи против короля.	Две ладьи против короля. Дидактические игры и задания «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.
10.	Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля.	Ферзь и ладья против короля.	
11.	Техника матования одинокого короля. Ферзь и ладья против короля.	Король и ферзь против короля.	Ферзь и ладья против короля. Дидактические игры и задания «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.
12.	Техника матования одинокого короля. Ферзь и король против короля.	Король и ладья против короля.	Ферзь и король против короля. Дидактические игры и задания «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.
13.	Техника матования одинокого короля. Ладья и король против короля.		Ладья и король против короля. Дидактические игры и задания «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.
	<b><u>5. Достижение мата без жертвы материала</u></b>	Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале,	Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактические игры и задания «Защитись от мата». Игровая практика.
14.	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле.		

15.	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле.	середине и конце игры). Защита от мата.	Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактические игры и задания «Защитись от мата». Игровая практика.
16.	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте.		Учебные положения на мат в два хода в дебюте. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактические игры и задания «Защитись от мата». Игровая практика.
	<b>6. Шахматная комбинация.</b>		
17.	Матовые комбинации. Темы комбинаций. Тема отвлечения.	Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Ком-	Матовые комбинации. Темы комбинаций. Тема отвлечения. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Игровая практика.
18.	Матовые комбинации. Тема завлечения.		Матовые комбинации. Тема завлечения. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Игровая практика.
19.	Матовые комбинации. Тема блокировки.		Матовые комбинации. Тема блокировки. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Игровая практика.
20.	Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия.		Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Игровая практика.
21.	Матовые комбинации. Тема освобождения пространства. Тема уничтожения защиты. Тема «рентгена».		Матовые комбинации. Тема освобождения пространства. Тема уничтожения защиты. Тема «рентгена». Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Игровая практика.
22.	Матовые комбинации. Другие шахматные комбинации и сочетание приемов.		Матовые комбинации. Другие шахматные комбинации и сочетание приемов. Дидактические игры и задания «Объяви мат в два хода». Игровая практика.
23.	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения.		Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала». Игровая практика.
24.	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема уничтожения защиты. Тема связки.		Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема уничтожения защиты. Тема связки. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала». Игровая практика.

25.	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема освобождения пространства. Тема перекрытия	бинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема освобождения пространства. Тема перекрытия. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала». Игровая практика.
26.	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема превращения пешки.		Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема превращения пешки. Дидактические игры и задания «Проведи пешку в ферзи». Игровая практика.
27.	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Сочетание тактических приемов.		Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Сочетание тактических приемов. Дидактические игры и задания «Выигрыш материала». Игровая практика.
28.	Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации.		Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Дидактические игры и задания «Сделай ничью». Игровая практика.
29.	Комбинации для достижения ничьей. Комбинации на вечный шах.		Комбинации для достижения ничьей. Комбинации на вечный шах. Дидактические игры и задания «Сделай ничью». Игровая практика.
30.	Типичные комбинации в дебюте.		Типичные комбинации в дебюте. Дидактические игры и задания «Проведи комбинацию». Игровая практика.
31.	Типичные комбинации в дебюте (более сложные примеры).		Типичные комбинации в дебюте (более сложные примеры). Дидактические игры и задания «Проведи комбинацию». Игровая практика.
	<b><u>Повторение программного материала</u></b>	Повторение программного материала, изученного за первый и второй год обучения	
32.	Повторение программного материала		Дидактические игры и задания. Игровая практика.
33.	Повторение программного материала		Дидактические игры и задания. Игровая практика.
34.	Повторение программного материала		Дидактические игры и задания. Игровая практика.

№ раздела	Название раздела и тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<i>1 четверть (27 часов)</i>			
1.	Знание о ФК.	1	Пересказать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Умение применять сведения о режиме дня и личной гигиене в домашних условиях
	<b>Легкая атлетика</b>		
2-3	Техника высокого старта.	2	Описать выполнение техники высокого старта Осваивать технику высокого старта Выявлять характерные ошибки техники выполнения
4-5	Стартовое ускорение и финиширование.	2	Описать выполнение стартового ускорения и финиширования Осваивать технику стартового ускорения и финиширования Выявлять характерные ошибки в технике выполнения
6	Бег на короткую дистанцию 30 м.	1	Осваивать технику бега Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Описывать технику прыжка в длину с разбега Осваивать технику прыжка в длину с разбега Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка
9-10	Метание мяча с места, из положения стоя.	2	Описывать технику метания мяча с места Осваивать технику метания мяча с места Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места
11-12	Бег на средние учебные дистанции.	2	Осваивать технику бега различными способами Проявлять качества быстроты, силы, выносливости и координации при выполнении бега на средние учебные дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на средние учебные дистанции
13-14	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	2	Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки



			<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
15	Знание о ФК.	1	<p>Определять и различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)</p> <p>Уметь составить комплекс утренней гимнастики и описать значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе</p>
	<b>Спортивные игры. Элементы баскетбола</b>		
16-18	Ловля и передача мяча на месте.	3	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
19-21	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, квадратах, кругах.	3	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
22-23	Ведение мяча с продвижением вперед.	2	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
24-25	Выполнение комбинаций из	2	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр

	ранее изученных элементов.		Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности
26-27	Подвижные игры.	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
<b>II четверть (21час)</b>			
28	Знание о ФК.	1	Описать гигиенические правила при выполнении физических упражнений Освоить умение страховки и взаимостраховки при выполнении физических упражнений
<b>Гимнастика</b>			
29-31	Акробатика.	3	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений
32-33	Прыжки на заданную длину, с высоты до 50 см.	2	Описывать технику разучиваемых прыжков Осваивать технику прыжков Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжков
34-35	Упражнения в равновесии.	2	Описывать технику разучиваемых упражнений в равновесии Осваивать технику упражнений в равновесии Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в равновесии Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии

			Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в равновесии
36-38	Упражнения в висах и упорах.	3	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в висах и упорах</p> <p>Осваивать технику упражнений в висах и упорах</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в висах и упорах</p>
39-40	Лазание и перелазание.	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p>
41-43	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	3	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
44-45	Передвижения, перестроения.	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в передвижениях</p> <p>Осваивать технику упражнений в передвижениях</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в передвижениях</p>
46-48	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	3	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p>

			<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
<b>III четверть (30 часов)</b>			
49	Знание о ФК.	1	<p>Освоить правила обращения с лыжным инвентарем</p> <p>Умение определять температурный режим при занятиях лыжной подготовкой</p>
	<b>Лыжная подготовка</b>		
50-56	Попеременный двухшажный ход.	7	<p>Осваивать технику двухшажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>
57-61	Спуски, подъемы, повороты.	5	<p>Объяснять технику выполнения спусков и подъемов</p> <p>Осваивать технику спусков и подъемов</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
62-67	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	6	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
68-73	Передвижение на лыжах.	6	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения</p>
74-78	Упражнение специальной физической и технической подготовки.	5	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специ-</p>

			альной физической и технической подготовки
<b><i>IV четверть (24 часа)</i></b>			
79	Знание о ФК.	1	Освоить правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн Описать правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн
<b>Элементы баскетбола</b>			
80-82	Ловля и передача мяча.	3	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
83-85	Ведение мяча.	3	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
86-88	Подвижные игры и игры, приближенные к баскетболу.	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
89	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	1	Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специ-

			альной физической и технической подготовки
90	Знание о ФК.	1	Освоить и описать гигиенические правила Описать двигательный режим школьника
	<b>Легкая атлетика</b>		
91	Ходьба под различные сигналы.	1	Описывать технику ходьбы Осваивать технику ходьбы Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений
92-93	Техника бега различными способами.	2	Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
94-95	Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	2	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
96	Прыжки.	1	Описывать технику прыжков Осваивать технику прыжков Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков
97-98	Метание малого мяча.	2	Описывать технику метания мяча с места Осваивать технику метания мяча с места Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с мест
99-100	Подвижные игры Эстафета с прыжками.	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
101-102	Упражнения специальной фи-	2	Описывать технику упражнений специальной физической и технической

	физической и технической подготовки.		<p>подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
--	--------------------------------------	--	--

Учебно-тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Название раздела и тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<i><b>1 четверть (27 часов)</b></i>			
1.	Знание о ФК.	1	Пересказать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Умение применять сведения о режиме дня и личной гигиене в домашних условиях
	<b>Легкая атлетика</b>		
2	Техника высокого старта.	1	<p>Описать выполнение техники высокого старта</p> <p>Осваивать технику высокого старта</p> <p>Выявлять характерные ошибки техники выполнения</p>
3-4	Стартовое ускорение и финиширование	2	<p>Описать выполнение стартового ускорения и финиширования</p> <p>Осваивать технику стартового ускорения и финиширования</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения</p>
5	Бег на короткую дистанцию 60 м.	1	<p>Осваивать технику бега</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
6-7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега</p> <p>Осваивать технику прыжка в длину с разбега</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка</p>

			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка
8-9	Метание мяча с места, из положения стоя.	2	<p>Описывать технику метания мяча с места</p> <p>Осваивать технику метания мяча с места</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места</p>
10-11	Бег на средние учебные дистанции.	2	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы, выносливости и координации при выполнении бега на средние учебные дистанции</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на средние учебные дистанции</p>
12	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	1	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
13	Знание о ФК.	1	Определять и различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)
	<b>Спортивные игры. Элементы баскетбола.</b>		
14-16	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	2	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
17-18	Бросок мяча от груди, от плеча.	3	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p>



			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
19-21	Ведение мяча с продвижением вперед.	3	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
22-23	Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов.	2	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности
24-27	Подвижные игры.	4	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
<b><i>II четверть (21 часов)</i></b>			
28	Знание о ФК.	1	Описать физическую нагрузку и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
	<b>Гимнастика</b>		
29-31	Акробатика.	3	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений
32-34	Прыжки с поворотом на 180,360 градусов.	3	Описывать технику разучиваемых прыжков Осваивать технику прыжков

			<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжков</p>
35-37	Упражнения в равновесии.	3	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в равновесии</p> <p>Осваивать технику упражнений в равновесии</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в равновесии</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в равновесии</p>
38-40	Упражнения в висах и упорах	3	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в висах и упорах</p> <p>Осваивать технику упражнений в висах и упорах</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в висах и упорах</p>
41-42	Лазание и перелазание.	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в лазании и перелазании</p>
43-44	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
45-46	Ходьба с перестроением в колонну по 4 человека.	2	<p>Описывать технику разучиваемых упражнений в передвижениях</p> <p>Осваивать технику упражнений в передвижениях</p>

			<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в передвижениях</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в передвижениях</p>
47-48	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	2	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
<b>III четверть (30 часов)</b>			
49	Знания о ФК.	1	Описать влияние занятий лыжами на организм человека
	<b>Лыжная подготовка</b>		
50-55	Одновременный двухшажный ход.	6	<p>Осваивать технику одновременного двухшажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p>
56-61	Спуски, подъёмы, повороты.	6	<p>Объяснять технику выполнения спусков и подъемов</p> <p>Осваивать технику спусков и подъемов</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
62-67	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	6	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
68-73	Непрерывное передвижение до 3 км.	6	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
74-78	Упражнение специальной фи-	5	Описывать технику упражнений специальной физической и технической

	физической и технической подготовки.		подготовки Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки
<b><i>IV четверть (24 часов)</i></b>			
79	Знания о ФК.	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.
	<b>Элементы баскетбола</b>		
80-81	Ведение мяча с продвижением.	2	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
82-84	Бросок от головы.	3	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
85-86	Подвижные игры, приближенные к баскетболу.	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в

			подвижных играх
87-88	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	2	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>
89	Знание о ФК.	1	Описать физическую подготовку и ее связь с развитием основных физических качеств.
	<b>Легкая атлетика</b>		
90	Техника бега различными способами.	1	<p>Описывать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений</p>
91	Бег на короткие дистанции.	1	<p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
92-93	Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	2	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
94-95	Прыжки в длину с разбега.	2	<p>Описывать технику прыжков</p> <p>Осваивать технику прыжков</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков</p>
96-97	Метание малого мяча с разбега.	2	<p>Описывать технику метания мяча с разбега</p> <p>Осваивать технику метания мяча с разбега</p>

			<p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с разбега</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с разбега</p>
98-100	Подвижные игры.	3	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
101-102	Упражнения специальной физической и технической подготовки.	2	<p>Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки</p>