

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2019 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью, в программу включен раздел «Шахматы» в рамках реализации проекта «Шахматы в школу». В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются духовные способности ребенка, создаются условия для его самоопределения.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре 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. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, знаний о личной гигиене, режиме дня;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
1	Базовая часть		382	93	97	96	96
	-знания о физической культуре		24	6	6	6	6
	-физкультурно-оздоровительная деятельность		8	2	2	2	2
	-гимнастика с основами акробатики		67	13	18	18	18
	-легкая атлетика		74	18	18	19	19
	-подвижные игры		74	21	19	17	17
	-шахматы		135	33	34	34	34
	-общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы				
2	Вариативная часть		23	6	5	6	6
	-казацьи игры		23	6	5	6	6
	ИТОГО:		405	99	102	102	102

1. Результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты:

- **1. Гражданское воспитание:** формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- **2. Патриотическое воспитание:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, подготовка к сдаче норм ГТО;
- **3. Духовно-нравственное воспитание:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- **4. Эстетическое воспитание:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- **6. Трудовое воспитание:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- **7. Экологическое воспитание:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол.
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

2. Содержание начального общего образования по учебному курсу

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Олимпийские игры древности.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)

Составление режима дня. Правила личной гигиены.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Первая помощь при травмах, профилактика травматизма.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93 ч)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2 ч)

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 (91 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ч)

Беговая подготовка (10 ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Беговые упражнения. Высокий старт 10-15м.

Развитие скоростных качеств, выносливости.

Бег (30м),(60м).

Челночный бег 3х5м, 3х10м

Кросс до 1км.

Смешанное передвижение до 1км.

Равномерный, медленный бег до 4 мин.

Круговая эстафета, эстафета «Смена сторон».

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Лисы и куры», «Вызов номеров», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Третий лишний».

Прыжковая подготовка (4 ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Прыгающие воробушки», «Прыжок за прыжком», «Невод»

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (4ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21 ч)

Подвижные игры (8 ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (7ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Бросок мяча в кольцо.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча в движении.

Подвижные игры на основе волейбола (6ч)

Бросок мяча одной и двумя руками в парах.

Бросок мяча одной и двумя руками в тройках.

Бросок мяча из-за головы.

Ловля мяча после броска в стену.

Броски мяча через сетку. Поддача мяча.

Прием и передача мяча.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Мяч в обруч», «Играй, играй, мяч не теряй»

КАЗАЧЬИ ИГРЫ (6ч)

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (13ч)

Движения и передвижения строем (2 ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатика (5ч)

Группировка.

Перекуты в группировке.

Перекуты в группировке из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны. Отжимание.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Снарядная гимнастика (3ч)

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Висы и упоры на низкой перекладине.

Упражнения на равновесие, ходьба по бревну.

Прикладная гимнастика (3ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Вис согнув ноги. Поднимание прямых ног в висе.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока).

ШАХМАТЫ (33ч)

Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля.

Линии на шахматной доске. Горизонталы и вертикали. Диагонали. Центр шахматной доски.

Шахматные фигуры. Белые и черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур.

Начальная позиция. Расстановка фигур перед шахматной партией.

Ладья. Место ладьи в начальном положении. Ход ладьи. Взятие.

Слон. Место слона в начальном положении. Ход слона. Взятие.

Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Ладья против слона.

Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя. Взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Ферзь против ладьи и слона.

Конь. Место коня в начальном положении. Ход коня. Взятие. Конь – легкая фигура. Конь против ферзя, ладьи, слона.

Пешка. Место пешек в начальном положении. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки. Ход пешки. Взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.

Король. Место короля в начальном положении. Ход короля. Взятие. Король против других фигур.

Шах. Шах – угроза королю. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.

Мат. Мат – цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, пешкой. Мат в один ход.

Ничья. Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры патовых ситуаций.

Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

Повторение основных вопросов курса.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.

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

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (96ч)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2 ч)

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 (94 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч)

Беговая подготовка (10ч)

Равномерный бег 4 мин.

Равномерный медленный бег до 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Высокий старт 10-15м.

Скоростной бег 40м.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег 3x10м.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Старты из различных положений.

Бег 1 км без учета времени.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь».

Прыжковая подготовка (4ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, многоскоки.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 3-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Невод», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (4 ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча (1кг).

Эстафеты. Подвижные игры «Снайпер», «Кто дальше бросит».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (19 ч)

Подвижные игры (6 ч)

Правила поведения во время подвижных игр. Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола (13 ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Бросок мяча в кольцо.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча в движении.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Мяч в обруч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пионербол».

КАЗАЧЬИ ИГРЫ (5ч)

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч)

Движения и передвижения строем (2 ч)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатика (6ч)

Группировка. Упражнения на гибкость.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны. Отжимание.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Снарядная гимнастика (5 ч)

Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры. Подтягивание на низкой перекладине.

Игры «Слушай сигнал», «Парашютисты», «Тише едешь – дальше будешь», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (5 ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий

Игры «Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока)

ШАХМАТЫ (34 ч)

Повторение пройденного материала. Рождение шахмат. Поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение.

Повторение пройденного материала. Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий.

Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Чатуранга и шатрандж. Шахматы проникают в Европу.

Выдающиеся шахматисты нашего времени.

Шахматные правила. Этика шахматной борьбы.

Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей, шахматных фигур. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии.

Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты. Игровая практика.

Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля, «линейный» мат. Ферзь и ладья против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля. Решение заданий.

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)

Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по частоте сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (96 ч)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2 ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы). Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (94 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19 ч)

Беговая подготовка (10 ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег 3х10м.

Преодоление препятствий в беге.

Высокий старт 10-15м.

Короткой бег 40м.

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Равномерный бег до 8 мин.

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Рыбаки и рыбки», «Третий лишний».

Прыжковая подготовка (5 ч)

Прыжок в длину с места.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.

Прыжок в высоту с места и с разбега.

Многоскоки.

Игры «Через кочки и пенечки», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках.

Броски большого, метания малого мяча (4 ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены и на заданное расстояние.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17ч)

Подвижные игры (5 ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Броски в цель (кольцо).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Подвижные игры на основе волейбола (6 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Передача мяча сверху в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал, садись».

КАЗАЧЬИ ИГРЫ (6ч)

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч)

Акробатика (6 ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7 ч)

Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Гимнастическая полоса препятствий.

Подвижные игры «Космонавты», «Тише едешь – дальше будешь», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (5ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Переноска партнера в парах.

Перепрыгивание через коня с опорой на руки.

Игры «Резиночка», «Аисты».

Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока)

ШАХМАТЫ (34 ч)

Повторение пройденного материала. Поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, диагоналей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Ценность шахматных фигур. Пример матования одинокого короля. Три стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Двух – и трехходовые партии

Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон. Невыгодность раннего ввода в игру ладьей и ферзя. Игра «на мат» с первых ходов партии. Детский мат. Защита. Вариации на тему детского мата. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. «Повторюшка-хрюшка» (черные копируют ходы белых). Наказание «повторюшек». Принципы игры в дебюте. Принцип быстрого развития фигур. Темпы. Гамбиты. Наказания за несоблюдение принципа быстрого развития фигур. «Пешкоедство». Неразумность игры в дебюте одними пешками (с исключениями из правила). Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит. Безопасное положение короля. Рокировка. Правила рокировки. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки? Связка в дебюте. Полная и неполная связка. Классификация дебютов. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты. Как изучать дебюты. Тренировка в разыгрывании дебюта.

Основы миттельшпиля. Правила миттельшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле. Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Тактические приемы. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый (вскрытый) шах. Двойной шах. Классическое наследие. «Бессмертная» партия. «Вечнозеленая» партия.

Основы эндшпиля. Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи). Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонтали. Король помогает своей пешке. Оппозиция. Белая пешка на пятой горизонтали. Король ведет свою пешку за собой. Белая пешка на второй, третьей и четвертой горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля. Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

Повторение программного материала. Повторение основных вопросов курса. Практическая игра.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (96ч)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (94 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19 ч)

Беговая подготовка (10 ч)

Равномерный медленный бег 4 мин.

Равномерный медленный бег до 8 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий в ходьбе и медленном беге.

Высокий старт 10-15 м.

Скоростной бег 40 м

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из различных исходных положений

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км).

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Охотники и зайцы», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка (5 ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (4ч)

Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Метание в цель с расстояния 4-5 метров.

Метание мяча в горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17ч)

Подвижные игры (5ч)

Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Волк во рву», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Невод», «Метко в цель», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (6ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал, садись».

КАЗАЧЬИ ИГРЫ (6ч)

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч)

Акробатика (6ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось», «Запрещенное движение», «Быстро по местам».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну. Повороты, подскоки со сменой ног.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Веровочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Прикладная гимнастика (5ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через коня с опорой на руки.

Игры «Аисты», «Резиночка».

Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока)

ШАХМАТЫ (34 ч)

Повторение пройденного материала. Еще о трех стадиях шахматной партии. Виды преимущества в шахматах. Шахматные часы.

Рекомендации по рациональному расходованию времени.

Правила игры в миттельшпиле. Анализ и оценка позиции. Элементы оценки позиции. Практическое занятие. Решение задач.

Понятие о шахматной комбинации. Шахматная комбинация. Пути поиска комбинации. Матовые комбинации. Темаотвлечения. Матовые комбинации. Темазавлечения. Темаблокировки. Темасвязки. Темаразрушения королевского прикрытия. Темасвобождения пространства. Темапекрытия. Темауничтожения защиты. Тема «рентгена». Тема «батареи». Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов. Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения. Тема уничтожения защиты. Тема связки. Тема перекрытия. Тема освобождения пространства. Тема превращения пешки. Сочетание тактических приемов. Комбинации, ведущие к достижению ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на «вечный» шах. Шахматная комбинация. Типичные комбинации в дебюте (более сложные примеры).

Повторение основных вопросов курса. Практическая игра.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Олимпийские игры древности.	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	5,7,4
СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)	Составление режима дня. Правила личной гигиены. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Первая помощь при травмах, профилактика травматизма. Выполнение комплексов	Оценивать своё состояние после закалывающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты,	5,6,7

	упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки	
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (93ч) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18ч <u>Беговая подготовка (10ч)</u>	<p>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.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Беговые упражнения. Высокий старт 10-15м. Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30м),(60м). Челночный бег 3x5м, 3x10м. Кросс до 1км. Смешанное передвижение до 1км. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Круговая эстафета, эстафета «Смена сторон». Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Лисы и куры», «Вызов номеров», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Третий лишний».</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».</p>	5,4

<p><u>Прыжковая подготовка (4ч)</u></p>	<p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Прыгающие воробушки», «Прыжок за прыжком», «Невод». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>	<p>5,3,6</p>
<p><u>Броски большого, метания малого мяча (4ч)</u></p>	<p>Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	<p>5,6,3</p>

<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21ч)</p> <p><u>Подвижные игры (8ч)</u></p>	<p>Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</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> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3,4</p>
<p>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(2ч)</p>	<p>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.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>	<p>5,4</p>
<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (13ч)</p> <p><u>Движения и передвижения строем(2)</u></p>	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей, общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра Перешагивание через мячи.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	<p>5,4,1</p>

<p><u>Акробатика (5ч)</u></p>	<p>Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Отжимание. Упор присев – упор лежа – упор присев. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>	<p>5,4,2</p>
<p><u>Снарядная гимнастика (3ч)</u></p>	<p>Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Висы и упоры на низкой перекладине. Упражнения на равновесие, ходьба по бревну.</p>	<p>Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>	<p>5,3,4</p>

<p><u>Прикладная гимнастика (3ч)</u></p>	<p>Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Вис согнув ноги. Поднимание прямых ног в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	<p>5,4</p>
<p><u>Подвижные игры на основе баскетбола (7ч)</u></p>	<p>Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Мяч в обруч», «Играй, играй, мяч не теряй»</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>	<p>5,3</p>

<p><u>Подвижные игры на основе волейбола (6ч)</u></p>	<p>Бросок мяча одной и двумя руками в парах. Бросок мяча одной и двумя руками в тройках. Бросок мяча из-за головы. Ловля мяча после броска в стену. Броски мяча через сетку. Поддача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Мяч в обруч», «Играй, играй, мяч не теряй»</p>	<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 Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>	<p>5,3</p>
<p><u>Казачьи игры (6ч)</u></p>	<p>Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку. <u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u></p>	<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 Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>	<p>5,1,2</p>
<p>ШАХМАТЫ(33 ч)</p>	<p>Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Линии на шахматной доске. Горизонтали и вертикали. Диагонали. Центр шахматной доски. Шахматные фигуры. Белые и черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальная позиция. Расстановка фигур перед шахматной партией. Ладья. Место ладьи в начальном положении. Ход ладьи. Взятие. Слон. Место слона в начальном положении. Ход слона. Взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Ладья против слона. Ферзь. Место ферзя в начальном</p>		<p>5, 4</p>

	<p>положении. Ход ферзя. Взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Ферзь против ладьи и слона. Конь. Место коня в начальном положении. Ход коня. Взятие. Конь – легкая фигура. Конь против ферзя, ладьи, слона. Пешка. Место пешек в начальном положении. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки. Ход пешки. Взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Король. Место короля в начальном положении. Ход короля. Взятие. Король против других фигур. Шах. Шах – угроза королю. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Мат. Мат – цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, пешкой. Мат в один ход. Ничья. Пат. Отличие пат от мата. Варианты ничьей. Примеры патовых ситуаций. Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии. Повторение основных вопросов курса.</p>		
--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)	<p>Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и</p>	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на</p>	<p>5,7,4</p>

	равновесия.	развитие основных физических качеств.	
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки	5,6,7
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (94ч)	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.	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	5, 4
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч) <u>Беговая подготовка (10ч)</u>	Равномерный бег 4 мин. Равномерный медленный бег до 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт 10-15м. Скоростной бег 40м. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. Старты из различных положений. Бег 1 км без учета времени. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».	5,3,6

<p><u>Прыжковая подготовка (4ч)</u></p>	<p>Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, многоскоки. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 3-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Невод», «Резиночка». Эстафеты.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	<p>5,3,6</p>
<p><u>Броски большого, метания малого мяча (4ч)</u></p>	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча (1кг). Эстафеты. Подвижные игры «Снайпер», «Кто дальше бросит»</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	<p>5,6,3</p>

<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18ч)</p> <p><u>Подвижные игры (6ч)</u></p>	<p>Правила поведения во время подвижных игр. Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</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> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3,4</p>
<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч)</p> <p>Движения и передвижения строем(2)</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	<p>5,4</p>
<p>Акробатика (6ч)</p>	<p>Группировка. Упражнения на гибкость. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Отжимание. Упор присев – упор лежа – упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>	<p>5,4,1</p>

<p>Снарядная гимнастика (5ч)</p>	<p>Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры. Подтягивание на низкой перекладине. Игры «Слушай сигнал», «Парашютисты», «Тише едешь – дальше будешь», «Обезьянки».</p>	<p>Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>	<p>5,3,4</p>
<p><u>Прикладная гимнастика (5ч)</u></p>	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал», «Обезьянки».</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	<p>5,4</p>
<p><u>Подвижные игры на основе баскетбола (13ч)</u></p>	<p>Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок двумя руками от груди. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал –</p>	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в</p>	<p>5,3</p>

	сидись», «Мяч в обруч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пионербол».	игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
<u>Казачьи игры (5ч)</u>	Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку. <u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u>		5,1,2
ШАХМАТЫ (34ч)	Повторение пройденного материала. Рождение шахмат. Поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. Повторение пройденного материала. Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий. Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Чатуранга и шатрандж. Шахматы проникают в Европу. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила. Этика шахматной борьбы. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей, шахматных фигур. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты. Игровая практика. Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля, «линейный» мат. Ферзь и ладья против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля. Решение заданий.		5,4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)	<p>Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.</p> <p>Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	5,7,4
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)	<p>Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.</p> <p>Контроль за состоянием организма частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Контроль правильности осанки</p>	5,6,7

<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (94ч)</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы). Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств</p>	<p>5,4</p>
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(19ч) <u>Беговая подготовка (10ч)</u></p>	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Преодоление препятствий в беге. Высокий старт 10-15м. Скоростной бег 40м. Бег на результат (30, 60 м) Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км). Равномерный бег до 8 мин. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Рыбаки и рыбки», «Третий лишний».</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».</p>	<p>5,3,6</p>

<p><u>Прыжковая подготовка (5ч)</u></p>	<p>Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Игры «Через кочки и пенечки», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>	<p>5,6,3</p>
<p><u>Броски большого, метания малого мяча (4ч)</u></p>	<p>Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены и на заданное расстояние. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	<p>5,3,6</p>

<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17ч)</p> <p><u>Подвижные игры (5ч)</u></p>	<p>Эстафеты с предметами и без них. Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3,4</p>
<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч)</p> <p>Движения и передвижения строем (в процессе уроков)</p>	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	<p>5,4</p>

Акробатика (6ч)	<p>Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>	5,4,1
Снарядная гимнастика (7ч)	<p>Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Вис на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры «Космонавты», «Тише едешь – дальше будешь», «Ниточка-иглочка», «Фигурь», «Обезьянки».</p>	<p>Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>	5,3,4

<p><u>Прикладная гимнастика (5ч)</u></p>	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Переноска партнера в парах. Перепрыгивание через коня с опорой на руки. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты».</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	<p>5,4</p>
<p><u>Подвижные игры на основе волейбола (6ч)</u></p>	<p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Передача мяча сверху в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал, садись».</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>5,3</p>

<p><u>Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)</u></p>	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Броски в цель (кольцо). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>5,3</p>
<p><u>Казачьи игры (6ч)</u></p>	<p>Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку. <u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u></p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>5,1,2</p>
<p>ШАХМАТЫ (34ч)</p>	<p>Повторение пройденного материала. Поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий. Шахматная нотация.</p>		<p>5,4</p>

Обозначение горизонталей, вертикалей, диагоналей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Ценность шахматных фигур. Пример матования одинокого короля. Три стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Двух – и трехходовые партии. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра «на мат» с первых ходов партии. Детский мат. Защита. Вариации на тему детского мата. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. «Повторюшка-хрюшка» (черные копируют ходы белых). Наказание «повторюшек». Принципы игры в дебюте. Принцип быстреего развития фигур. Темпы. Гамбиты. Наказания за несоблюдение принципа быстреего развития фигур. «Пешкоедство». Неразумность игры в дебюте одними пешками (с исключениями из правила). Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит. Безопасное положение короля. Рокировка. Правила рокировки. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки? Связка в дебюте. Полная и неполная связка. Классификация дебютов. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты. Как изучать дебюты. Тренировка в разыгрывании дебюта. Основы миттельшпиля. Правила миттельшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле. Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Тактические приемы. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый (вскрытый) шах. Двойной шах. Классическое наследие. «Бессмертная» партия. «Вечнозеленая» партия. Основы эндшпиля. Ладья

	<p>против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи). Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слонем и конем (простые случаи). Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонтали. Король помогает своей пешке.Оппозиция. Белая пешка на пятой горизонтали. Король ведет свою пешку за собой. Белая пешка на второй, третьей и четвертой горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля. Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.</p> <p>Повторение программного материала. Повторение основных вопросов курса. Практическая игра.</p>		
--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
--------	------------	---	--

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)	<p>Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	5,7,4
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)	<p>Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по частоте сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки</p>	5,6,7
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы). Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств</p>	5,4

<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(19ч) <u>Беговая подготовка (10ч)</u></p>	<p>Равномерный медленный бег 4 мин. Равномерный медленный бег до 8 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий в ходьбе и медленном беге. Высокий старт 10-15м. Скоростной бег 40м Бег на скорость (30 м),(60 м). Старты из различных исходных положений Встречная эстафета.Круговая эстафета. Кросс (1 км). Игры «Смена сторон»,«Кот и мыши»,«Невод»,«Охотники и зайцы», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p>	<p>Уметь бегать с максимальной скоростью (до 60м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».</p>	<p>5,3,6</p>
<p><u>Прыжковая подготовка 5ч)</u></p>	<p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву»,«Прыжок за прыжком».</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>	<p>5,6,3</p>

<p><u>Броски большого, метание малого мяча (4ч)</u></p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4-5 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки».</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	<p>5,3,6</p>
<p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17ч) <u>Подвижные игры (5ч)</u></p>	<p>Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Волк во рву», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Невод», «Метко в цель», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3,4</p>
<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч) Движения и передвижения строем в процессе уроков</p>		<p>Уметь выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	<p>5,4</p>

Акробатика (6ч)	<p>Перекаты в группировке. Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось», «Запрещенное движение», «Быстро по местам».</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>	5,4,1
Снарядная гимнастика (7ч)	<p>Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну. Повороты, подскоки со сменой ног. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».</p>	<p>Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>	5,3,4

<p><u>Прикладная гимнастика (5ч)</u></p>	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через коня с опорой на руки. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка».</p>	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	<p>5,4</p>
<p><u>Подвижные игры на основе волейбола (6ч)</u></p>	<p>Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м Передачи в парах через сетку. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал, садись»</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>	<p>5,3</p>

<p><u>Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)</u></p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Перестрелка».</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p>	<p>5,3</p>
<p><u>Казачьи игры (6ч)</u></p>	<p>Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку. <u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u></p>	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>	<p>5,1,2</p>
<p>ШАХМАТЫ (34ч)</p>	<p>Повторение пройденного материала. Еще о трех стадиях шахматной партии. Виды преимущества в шахматах. Шахматные часы. Рекомендации по рациональному расходованию времени. Правила игры в миттельшпиле. Анализ и оценка позиции. Элементы оценки позиции. Практическое занятие. Решение задач. Понятие о шахматной комбинации. Шахматная комбинация. Пути поиска комбинации. Матовые комбинации. Темаотвлечения. Матовые комбинации. Темазавлечения. Темаблокировки. Темасвязки. Темаразрушения королевского прикрытия. Темаосвобождения пространства. Темаперекрытия. Темауничтожения защиты. Тема «рентгена». Тема «батареи». Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов. Комбинации, ведущие к достижению</p>		<p>5.3</p>

	материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения. Тема уничтожения защиты. Тема связки. Тема перекрытия. Тема освобождения пространства. Тема превращения пешки. Сочетание тактических приемов. Комбинации, ведущие к достижению ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на «вечный» шах. Шахматная комбинация. Типичные комбинации в дебюте (более сложные примеры). Повторение основных вопросов курса. Практическая игра.		
--	---	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания МО
учителей эстетического цикла,
ОБЖ и ФК МАОУ СОШ № 8
от 27 августа 2021 года

Руководитель МО

_____ Т.О. Тихонова

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УМР

_____ Е. Ю. Янко

27 августа 2021 года