

Краснодарский край Каневской район станица Стародеревянковская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 им. В.И. Данильченко
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 5 МО Каневской район
от 24.04.2021 года протокол № 1
Председатель Веретенник Н.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Бежко Л.В., Мамаева О.С., Бурдун С.М., Вольнова Н.Я.

Программа разработана в соответствии

ФГОС начального общего образования

(указать ФГОС)

с учетом примерной основной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15):

- рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура»

- рабочих программ «Шахматы в школе 1-4 годы обучения»-

(указать примерную ООП, примерную программу учебного предмета)

с учетом 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.: предметной линии учебников В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2014 г. – 176 с.;

(указать автора, издательство, год издания) учеб. пособие для общеобразовательных организаций / Е. А. Прудникова, Е. И. Волкова. – М. : Просвещение, 2017 – 35 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе:

- примерной основной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.; предметной линии учебников В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2014 г. – 176 с.;

- рабочих программ «Шахматы в школе 1-4 годы обучения»- учеб. пособие для общеобразовательных организаций / Е. А. Прудникова, Е. И. Волкова. – М. : Просвещение, 2017 – 35 с.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889:

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и

умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, пункт 12.7**) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений;

установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;

- владение способом структурирования шахматных знаний;

- способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

- приобретение знания из истории развития шахмат, представления о роли шахмат и их значении в жизни человека;

- владение терминологией шахматной игры, понимание функционального смысла и направленности действий при закреплении изученного материала;

• приобретение навыка организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися**. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, **расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими	

упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>Выполнять утреннюю зарядку и физкультминутки</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
Физическое совершенствование	
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i>
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)) (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	<i>плавать, в том числе спортивными способами;</i>

Планируемые результаты раздела «Шахматы»

В результате освоения раздела «Шахматы» ученик научится знать /применять:

- правила техники безопасности во время занятий;
- историю возникновения и развития шахматной игры;
- имена чемпионов мира по шахматам и ведущих шахматистов мира, какой вклад они внесли в развитие шахмат;
- вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры;
- историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований, шахматный этикет, а также какими личностными (интеллектуальными, физическими, духовно-нравственными) качествами должен обладать шахматист-спортсмен;
- историю развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России;
- приобретённые знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

К концу первого учебного года (первого класса) ученик научится:

- уметь объяснять шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые и чёрные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- знать шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король), правила хода и взятия каждой фигуры;
- иметь представление о том, что такое нападение, и уметь видеть элементарные угрозы партнёра;
- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно располагать шахматную доску между партнёрами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать короля, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход;
- знать, что такое ничья, пат и вечный шах;
- знать «цену» каждой шахматной фигуры;
- усвоить технику матования одинокого короля двумя ладьями, ферзём и ладьёй, ферзём и королём;
- владеть способом взятия на проходе;
- записывать шахматную партию;
- уметь играть целую шахматную партию с партнёром от начала до конца с записью своих ходов и ходов партнёра.

К концу второго учебного года (второго класса) ученик научится :

- уметь видеть нападение со стороны партнёра, защищать свои фигуры, нападать и создавать угрозы;
- защищать свои фигуры от нападения и угроз;
- решать шахматные задачи на тактику и видеть следующие тактические угрозы в партиях: двойной удар, связку, ловлю фигуры, сквозной удар, мат на последней горизонтали, открытый и двойной шах;
- ставить мат одинокому королю ладьёй и королём;
- разыгрывать шахматную партию с партнёром от начала и до конца, правильно выводя фигуры в дебюте;
- реализовывать большое материальное преимущество.

К концу третьего учебного года (третьего класса) ученик научится:

- владеть новыми элементами шахматной тактики: «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат»;
- понимать основы разыгрывания дебюта и правильно выводить фигуры в начале партии;
- знать способы атаки на рокировавшегося и нерокировавшегося короля;

– уметь разыгрывать элементарные пешечные эндшпили и реализовывать большое материальное преимущество;

– принимать участие в шахматных соревнованиях.

К концу четвёртого учебного года (четвёртого класса) ученик научится:

– владеть основными шахматными понятиями;

– владеть основными элементами шахматной тактики и техники расчёта вариантов в практической игре;

– находить и решать различные шахматные комбинации, в том числе мат в два–три хода;

– знать и применять основные принципы развития фигур в дебюте; открытые дебюты и их теоретические варианты;

– уметь атаковать короля при разносторонних и равносторонних рокировках;

– разыгрывать элементарные пешечные, ладейные и легкофигурные эндшпили, знать теоретические позиции;

– уметь реализовывать материальное преимущество;

– принимать участие в шахматных соревнованиях.

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценка достижений обучающихся определяются с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не основываются на нормативах по физической культуре.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В 2018-2019 учебном году в курс введен раздел «Шахматы», в рамках третьего часа урока физическая культура и проекта «Шахматы в школу».

Раздел «Шахматы» для учащихся 1–4 классов рассчитан на изучение материала в течение 135 ч.: в 1 классе – в течение 33 часов, во 2–4 классах – в течение 34 часов.

Основу содержания урока составляет изучение основ теории и практики шахматной игры с дальнейшим закреплением полученных знаний в игровой деятельности, включающей в себя игру с соперником, спарринги, соревновательную деятельность, шахматные праздники.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Знания о физической культуре

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

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

Теоретические основы и правила шахматной игры

История шахмат

Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты

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

Способы физической деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Твой организм. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лазанье: по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; лазание по канату в три приема.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

«Шахматы»

Базовые понятия шахматной игры

Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при 15 равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

Динамические шахматные игры и эстафеты.

Практико-соревновательная деятельность

Данный вид деятельности включает в себя конкурсы решения позиций, спарринги, соревнования, шахматные праздники.

Кроссовая подготовка. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

Волейбол: специальные передвижения без мяча, подбрасывание мяча; подача мяча; приём, ловля и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Передача центовому», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся
1-4 классов**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 2 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
I	Знания о физической культуре	12	11	2	3	3	3
1.1.	История физической культуры	4	4	1	1	1	1
1.2.	Физическая культуры (основные понятия)	4	4	1	1	1	1
1.3.	Физические упражнения	4	3		1	1	1
II	Способы физкультурной деятельности	12	11	2	3	3	3
2.1	Самостоятельные занятия	4	4	1	1	1	1
2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	4	3		1	1	1
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	4	1	1	1	1
III	Физическое совершенствование	246	383	95	96	96	96
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	4	1	1	1	1
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	238	379	94	95	95	95
3.2.1	Легкая атлетика	50	63	15	16	16	16
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	64	48	12	12	12	12
3.2.3	Подвижные игры и спортивные игры	54	43	10	10	10	10
3.2.4	Кроссовая подготовка	-	41	11	10	10	10
3.2.5	Шахматы	-	135	33	34	34	34
3.2.6	Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола)	-	32	8	8	8	8
3.2.7	По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола)	-	20	5	5	5	5
	Итого	270	405	99	102	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс – 99 часов					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	2 часа	<i>Из истории физической культуры</i> Возникновение первых соревнований.	1 час	Пересказывают тексты из истории физической культуры.	1,3
		<i>Физическая культура (основные понятия)</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	1 час	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как основные понятия как занятия физическими упражнениями	1,3
Способы физкультурной деятельности	2 часа	<i>Самостоятельные занятия</i> Составление режима дня Измерение длины и массы тела и физических качеств	1 час	Выполняют режим дня Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела	1,4
		<i>Самостоятельные игры и развлечения</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1 час	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	1,4
Физическое совершенствование	95 часов	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1 час	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения для утренней зарядки и физкультминуток Моделируют физические нагрузки для развития основных	1,4

				физических качеств.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень	94 часа		
		Легкая атлетика	15 часов		
		Ходьба и бег Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди». <u>Понятие короткая дистанция</u>	6 часов	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно	3,4,5
		Прыжки . Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многократные прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков).	5 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые	3,4,5

				упражнения в различные формы занятий по физической культуре Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	
		Метание. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние	4 часа	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	3,4,5
		Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ОРУ. П/и с элементами беговых упражнений: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Октябрята», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди».	11 часов	Выбирают индивидуальный темп передвижения. Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных игр, при этом соблюдают правила безопасности.	3,4,5
		Подвижные игры на основе баскетбола, футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	8 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	3,4,5

		<p>броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Игры: «Бросай-поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Передача мяча в колоннах»</p>		<p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>организуют места занятий подвижными играми; соблюдают правила во время проведения игр</p> <p>Овладевают техникой передачи мяча снизу на месте</p> <p>выполняют передачу мяча снизу, соблюдают правила взаимодействия с игроками</p> <p>Используют подвижные игры</p>	
		<p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p>Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры:</p> <p>«Волейбольные салочки», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка»</p>	5 часов	<p>для активного отдыха</p> <p>выполняют игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафету с мячами;</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство</p>	3,4,5
		<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	12 часов		
		<p><i>Акробатика. Строевые упражнения</i></p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежачая на животе, из упора стоя на коленях. Игры: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических</p>	4 часа	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры, технику</p>	2,3,4

		снарядов Инструктаж по ТБ		<p>перекаты в группировке, лежа на животе</p> <p>Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы -стойки, перекаты; упражнения в группировке</p>	
		<p>Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи.. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнение в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игры: «Змейка», « Не ошибись!», «Западня».</p>	4 часа	<p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений, организующие строевые команды, приемы в равновесии;</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке</p> <p>Умеют выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.</p> <p>Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки</p> <p>Понимают, что такое висы.</p>	2,3,4

				Повторяют и закрепляют полученные на предыдущих уроках знания	
		<i>Опорный прыжок. Лазания</i> Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения»	4 часа	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний Составляют комбинации из числа разученных упражнений Сотрудничают с товарищами во время игр Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании Анализируют их технику Выявляют ошибки и помогают в их исправлении Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности	2,3,4
		Подвижные игры	10 часов		
		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята». «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки»,		Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	2,3,4

		«Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Компас». Эстафеты		<p>Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях</p> <p>Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Называют игры и формулируют их правила Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры Осваивают их самостоятельно</p>	
		Шахматы	33 часа		
		<p>Теоретические основы и правила шахматной игры Из истории шахмат</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Сведения о возникновении шахмат и появлении их на Руси, первое знакомство с чемпионами мира по шахматам и ведущими шахматистами мира.</p>	1 час	Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси.	3,2,1
		<p>Базовые понятия шахматной игры</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры,</p>	29 часов	Знают основные шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное	

		<p>начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие, шахматная нотация, шах и защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки, матование одинокого короля различными фигурами, начало шахматной партии, материальное преимущество, правила шахматного этикета, дебютные ошибки.</p>		<p>положение, белые, чёрные, ход, взятие, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Правила хода и взятия каждой фигуры.</p> <p>Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой, записывать шахматную позицию и партию, рокировать, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход, играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса, разыгрывать партию с партнёром.</p> <p>Соблюдают правила поведения за шахматной доской.</p>	
		<p>Практико-соревновательная деятельность Соревнования Основные содержательные линии Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».</p>	3 часа	<p>Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры на ней, играть партию от начала до конца с записью, пользоваться шахматными часами.</p>	3,2,1
<p>Практико-соревновательная деятельность</p>	3 часа	<p>Соревнования Основные содержательные линии Участие детей в шахматном турнире</p>		<p>Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры на ней, играть партию от</p>	3,2,1

		«Первенство класса».		начала до конца с записью, пользоваться шахматными часами.	
<p>Физкультминутки: «Цапля», «Часики», «Ракета», «Солнышко», «Замочек», «В саду», «Белка», «Гармошка», «В лесу», «Ванька-встанька».</p> <p>Кинезиологические упражнения: «Колечко», «Массажист», «Курносики», «Стрекоза», «Котятки», «Глазки-вниз», «Смотри на рябинки», «Моргание», «Вращение глазами», «Нырлящик», «Петушок», «Замри», «Ёжик».</p> <p>Динамические шахматные игры: «Черное и белое», «Шахматный дятел», «Шахматная гонка», «Береги пешку», «Расставь позицию», «Шахматная загадка», «Угадай фигуру», «Шахматное зеркало», «Шахматная эстафета», «Шахматные дорожки», «Поймай и угадай», «В море шахмат», «Шахматное – не шахматное», «Почтальон», «Ферзь и пешка», «Гонка фигур», «Чередование полей», «Шахматные перебежки», «Прыг-скок-и вбок»</p>					

2 класс – 102 часа					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3 часа	<i>Из истории физической культуры</i> Зарождение Олимпийских игр	1 час	Пересказывают тексты из истории олимпийских игр	1,3
		<i>Физическая культура (основные понятия)</i> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Основные	1 час	Определяют и кратко характеризуют важные способы передвижения человека	1,3

		способы передвижения человека			
		<i>Физические упражнения</i> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1 час	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	1,4
Способы физкультурной деятельности	3 часа	<i>Самостоятельные занятия</i> Составление режима дня Комплексы закаливающих процедур	1 час	Выполняют режим дня и составляют комплексы закаливающих процедур	1,4
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1 час	Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Определяют правильную осанку	1,4
		<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.	1 час	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	1,4
Физическое совершенствование	96 часов	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Оздоровительные формы занятий	1 час	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий Моделируют физические	1,4

				нагрузки для развития основных физических качеств..	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень	95 часа		3,4,5
		Легкая атлетика	16 часов		
		Ходьба и бег Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления движения. Бег (30м). Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». П/и «Пятнашки». <i>Понятие-режим дня</i>	6 часов	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	3,4,5

				<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях</p> <p>Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей</p> <p>Раскрывают на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих</p>	
		<p>Прыжки . Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные</p>	5 часов	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых</p>	3,4,5

		мячи. Многократные прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков).		упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	
		Метание. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	5 часа	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	3,4,5
		Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег (3-8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Преодоление полосы препятствий. Игры: «Пятнашки»,	10 часов	Выбирают индивидуальный темп передвижения, Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	3,4,5

		«Горелки», «Третий лишний». «Салки с выручалкой», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие - « <i>скорость бега</i> », «здоровье»; <i>частота сердечных сокращений, способы её измерения; физические качества</i>			
		<p>Подвижные игры на основе баскетбола, футбола. Баскетбол: бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом).</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>ОРУ. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. Игры с мячами и элементами баскетбола: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину»</p>	8 часов	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывает технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча организуют места занятий подвижными играми; соблюдают правила во время проведения игр.</p> <p>Овладевают техникой передачи мяча снизу на месте</p> <p>Подчиняют свои интересы</p>	1,2,4
		<p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p>Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Пионербол»,</p>	5 часов	<p>передачей мяча снизу на месте</p> <p>Подчиняют свои интересы</p>	2,3,4

		«Волейбольные салочки», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка», «Точный пас».		<p>интересам команды; соблюдают правила взаимодействия с игроками, передачу мяча, ведение мяча</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха</p> <p>выполняют игровые действия разной функциональной направленности;</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство</p>	
		Гимнастика с основами акробатики	12 часов		
		<p>Акробатика. Строевые упражнения</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов</p>	4 часа	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности</p> <p>Выполняют по образцу по-</p>	3,4

				строение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения	
		<p>Строевые упражнения. Висы и упоры Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Перешагивание через мячи. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра «Змейка», «Не ошибись!», «Западня». Развитие координационных способностей.</p>	4 часа	<p>Выполняют организующие строевые команды, приемы в равновесии; Описывают и выполняют технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Оценивают величину нагрузки по частоте пульса. Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых</p>	1,2,3

				<p>гимнастических упражнений</p> <p>Расширяют знания о висах</p> <p>Повторяют и закрепляют полученные на предыдущих уроках знания.</p>	
		<p>Опорный прыжок. Лазания Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня</p> <p>Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>	4 часа	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Сотрудничают с товарищами во время игр</p>	3,4

		Подвижные игры	10 часов		
		ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты.		<p>Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p>Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия</p> <p>Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации</p> <p>Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях</p> <p>Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости</p> <p>Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации</p>	3,4,5

				<p>Называют игры и формулировать их правила</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры</p> <p>Осуществляют судейство</p>	
		Шахматы	34 часа		
		<p>Теоретические основы и правила шахматной игры</p> <p>Из истории шахмат</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Сведения о каждом из 16 чемпионов мира по шахматам, их вкладе в развитие шахмат, знакомство с ведущими шахматистами мира.</p>	1 час	<p>Узнают о вкладе чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры.</p>	2,3
		<p>Базовые понятия шахматной игры</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Основы шахматной игры (повторение материала 1-го года обучения: защита в шахматах, матование одинокого короля различными фигурами).</p> <p>Шахматная комбинация: выигрыш материала.</p> <p>Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии.</p> <p>Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.</p>	20 часов	<p>Узнают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.</p> <p>Умеют видеть нападение и защищать свои фигуры от нападения партнёра, матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзём и ладьёй, королём и ферзём, королём и ладьёй, могут находить элементарные шахматные комбинации: двойной удар, связку, ловлю фигуры, мат на последней горизонтали, сквозной удар, открытый и двойной шахи, знают, как правильно выводить фигуры в</p>	2,3

				<p>начале партии и выигрывать партию с большим материальным преимуществом.</p> <p>Соблюдают правила поведения за шахматной доской.</p>	
		<p>Практико-соревновательная деятельность Конкурсы решения позиций</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Конкурс решения позиций на тактические приёмы «связка», «двойной удар», «нападение», «защита», «сквозной удар», «ловля фигуры», «открытый шах», «двойной шах», «мат по последней горизонтали».</p>	13 часа	<p>Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения.</p> <p>Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение..</p>	2,3
		<p>Практико-соревновательная деятельность Соревнования</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».</p>	3 часа	<p>Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.</p>	2,3
		<p>Шахматный праздник</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Участие в школьном шахматном празднике.</p>		<p>Осваивают правила игры.</p> <p>Активно участвуют в играх и эстафетах.</p> <p>Общаются и взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр.</p> <p>Регулируют эмоции в процессе</p>	2,3

				игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	
--	--	--	--	---	--

3 класс – 102 часа					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3 часа	<i>Из истории физической культуры</i> Особенности физической культуры разных народов	1 час	Пересказывают тексты из истории физической культуры разных народов	1,2,3
		<i>Физическая культура (основные понятия)</i> Профилактика травматизма	1 час	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	1,2,3
		<i>Физические упражнения</i> Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка	1 час	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризуют показатели физической нагрузки	1,2,3
Способы физкультурной деятельности	3 часа	<i>Самостоятельные занятия</i> Составление режима дня Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1 час	Выполняют режим дня Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1,2,3

		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1 час	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	1,2,3
		<i>Самостоятельные игры и развлечения</i> Народные подвижные игры	1 час	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	1,2,3
Физическое совершенствование	96 часов	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений	1 час	Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики..	1,2,3
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень	95 часа		3,4,1
		Легкая атлетика	16 часов		
		Ходьба и бег Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными	6 часов	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	5,6,3

		<p>шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3x10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>; олимпийские игры: история возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву».</p>	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях</p> <p>Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей</p> <p>Раскрывают на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих</p> <p>Осваивают ее самостоятельно</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Прыжки . Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие - правила соревнований в беге, прыжках</p>	5 часов	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	5,6,3
		<p>Метание. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия - правила соревнований в метании. Олимпийское движение современности.</p>	5 часа	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>	5,6,3
		<p>Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы</p>	10 часов	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения,</p> <p>Контролируют темп бега по</p>	5,6,3

		<p>(70м бег, 100м ходьба), (80м бег. 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки». Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. Понятие - измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью</p>		<p>частоте сердечных сокращений Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Соблюдают правила безопасности</p>	
		<p>Подвижные игры на основе баскетбола, футбола. <i>Баскетбол:</i> перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). Ведение мяча на месте, с изменением направления. <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо»,</p>	8 часов	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Соблюдают правила безопасности Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча снизу организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте</p>	5,6,3

		«Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину»		выполнять передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками Выполнять передачу мяча, ведение мяча Используют подвижные игры для активного отдыха выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами осуществляют судейство	
		Подвижные игры на основе волейбола Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча»	5 часов		5,6,3
		Гимнастика с основами акробатики	12 часов		
		<i>Акробатика. Строевые упражнения</i> Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в три ступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад и	4 часа	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления	3,4,2

		<p>перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>		<p>ошибок, соблюдая правила безопасности Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями Осваивают технику перекаты в группировке, лежа на животе. Обсуждают и анализируют технику выполнения упражнения. Соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	
		<p><i>Равновесия. Висы и упоры</i> ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической</p>	4 часа	<p>Выполняют организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультминуток Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Соблюдают правила безопасности. Выполняют упражнения на</p>	3,4,2

		стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей		гимнастической скамейке на развитие координации движений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Умеют выполнять упражнения и команды по строевой подготовке, оценивают величину нагрузки по частоте пульса. Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Расширяют знания о висах; понимают, что такое висы. Научатся правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах Повторяют и закрепляют полученные на предыдущих уроках знания.	
		<i>Опорный прыжок. Лазания</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в	4 часа	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3,4,2

		<p>упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.</p>		<p>Сотрудничают с товарищами во время игр, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику.</p> <p>Выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p>Соблюдают технику безопасности упражнений в лазанье и перелезании</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Сотрудничают с товарищами во время игр</p>	
		Подвижные игры	10		

			часов		
		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<p>Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p>Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации.</p> <p>Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p>Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.</p> <p>Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Называют игры и формулируют их правила.</p> <p>Соблюдают правила во время</p>	3,4,2

				<p>проведения игр.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>	
		Шахматы	34 часа		
		<p>Теоретические основы и правила шахматной игры</p> <p>Из истории шахмат</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>История возникновения соревнований по шахматам, системы проведения шахматных соревнований.</p>	1 час	<p>Знают историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований, различные системы проведения шахматных соревнований</p>	3,2
		<p>Базовые понятия шахматной игры</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».</p> <p>Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.</p>	20 часов	<p>Знают шахматные комбинации и тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», основы разыгрывания дебюта: развитие фигуры, дебютные ловушки, короткие партии.</p> <p>Умеют решать позиции на мат в</p>	3,2

		Основы пешечного эндшпиля: проведение пешки в ферзи, правило квадрата, отталкивание плечом, реализация лишней пешки.		два хода, находить тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат», атаковать рокировавшегося и нерокировавшегося короля в дебюте, проводить пешку в ферзи. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.	
		Практико-соревновательная деятельность	13 часа		
		Конкурсы решения позиций Основные содержательные линии Конкурсы решения позиций на дебютные ловушки, способы атаки на короля, уничтожение защиты, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение»,	4 часа	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное	3,2
		Соревнования Основные содержательные линии Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8 часа	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени	3,2
		Шахматный праздник Основные содержательные линии Участие в школьном спортивно-шахматном празднике. Осваивают правила игры.	1 час	Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость,	3,2

				<p>волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр.</p> <p>Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике</p>	
--	--	--	--	--	--

4 класс – 102 часа					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3 часа	<i>Из истории физической культуры</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1 час	Пересказывают тексты из истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	1,2,3
		<i>Физическая культура (основные понятия)</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и	1 час	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды, в	1,2,3

		инвентаря.		зависимости от времени года и погодных условий	
		<i>Физические упражнения</i> Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1 час	Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	1,2,3
Способы физкультурной деятельности	3 часа	<i>Самостоятельные занятия</i> Оздоровительные занятия в режиме дня	1 час	Выполняют режим дня Составляют комплекс упражнений для физкультминуток	1,2,3
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1 час	Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	1,2,3
		<i>Самостоятельные игры и развлечения</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	1 час	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	1,2,3
Физическое совершенствование	96 часов	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Гимнастика для глаз	1 час	Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз	1,2,3
		<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень	95 часа		

		Легкая атлетика	16 часов		
		<p>Ходьба и бег Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3x10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.</p>	6 часов	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях</p> <p>Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей</p>	5,4,3

				освоения	
		<p>Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с прыжками.</p>	5 часов	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	5,4,3
		<p>Метание. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Точно в цель», «Снайперы», «Точный расчет».</p>	5 часа	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, осваивают ее самостоятельно</p>	5,4,3
		<p>Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег 5-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег. 90м</p>	10 часов	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p>	5,4,3

		<p>ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки», «На буксире». «Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p>		<p>Сотрудничают с товарищами во время игр Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>	
		<p>Подвижные игры на основе баскетбола, футбола. <i>Баскетбол:</i> техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Учебная игра в мини-баскетбол. <i>Футбол:</i> удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Мяч в корзину», «Мяч водящему».</p>	8 часов	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Соблюдают правила безопасности Обсуждают и анализируют технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах. Описывает технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки Овладевают техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Используют подвижные игры для активного отдыха, выполняют игровые действия</p>	5,4,2

		<p>Подвижные игры на основе волейбола Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча», «Передача центральному»</p>	5 часов	<p>разной функциональной направленности; выполнять броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	1,4,3
		<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	12 часов		
		<p>Акробатика. Строевые упражнения Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>	4 часа	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки,</p>	1,4,3

				<p>перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Обсуждать и анализировать технику выполнения упражнения</p> <p>соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	
		<p><i>Равновесия. Висы и упоры</i> ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей. Эстафеты. <i>Понятие гимнастика, её значение в жизни человека</i></p>	4 часа	<p>Выполняют приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминуток, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений</p> <p>Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.</p> <p>Расширяют знания о висах</p> <p>Научатся правильно выполнять</p>	1,4,3

				упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.	
		Опорный прыжок. Лазания Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.	4 часа	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Сотрудничают с товарищами во время игр Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику. Выявляют ошибки и помогают в их исправлении Соблюдают технику безопасности, предупреждают появление ошибок	1,4,3
		Подвижные игры	10 часов		
		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и Жучка», «Веревочка под ногами», «Кто быстрее», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка»,		Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из	1,4,3

		«Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		<p>подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов.</p> <p>Осуществляют судейство</p> <p>Организовывают места занятий подвижными играми.</p> <p>Руководствуются правилами игр</p> <p>Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, называть игры и формулировать их правила</p> <p>Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости</p>	
		Шахматы	34 часа		
		<p>Теоретические основы и правила шахматной игры</p> <p>Из истории шахмат</p> <p>Основные содержательные линии</p>	1 час	<p>Узнают о появлении шахмат на Руси, о том, как зарождалась шахматная культура в России.</p>	1,2,3

		История появления шахмат на Руси. Зарождение шахматной культуры в России.			
		Базовые понятия шахматной игры Основные содержательные линии Тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген». Основы дебюта: открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты, слабые пункты f2/f7, перевес в развитии фигур, выбор хода и оценка позиции, перевес в пространстве. Основы эндшпиля: простейшие ладейные и легкофигурные окончания.	20 часов	Знают тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген», основы теории Итальянской партии, Защиты двух коней, Русской партии, способы разрушения прикрытия короля при равносторонней и разносторонней рокировках. Умеют находить тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген», разыгрывать открытые дебюты по теории, использовать перевес в развитии в дебюте, атаковать короля при равносторонней и разносторонней рокировках, разыгрывать простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой против ладьи (позиции 20 Филидора и Лусены), простейшие легкофигурные окончания. Соблюдают правила поведения за шахматной доской	1,2,3
		Практико-соревновательная деятельность	11 часов		
		Конкурсы решения позиций Основные содержательные линии	2 часа	Расставляют позицию для решения упражнений, решают	1,2,3

		Конкурсы решения позиций на все пройденные тактические приёмы и шахматные комбинации.		шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение	
		Соревнования Основные содержательные линии Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8 часа	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени	1,2,3
		Шахматный праздник Основные содержательные линии Участие в школьном спортивно-шахматном празднике.	1 час	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике	1,2,5

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Патриотическое воспитание
2. Гражданское воспитание
3. Ценности научного познания
4. Формирование культуры здоровья
5. Экологическое воспитание.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей математики
СОШ №5 МО Каневской район
от _____ 2021 года №1

Подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Подпись

ФИО

2021 года