

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №5»**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании педагогического  
совета  
протокол №1  
от «29 » августа 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора по  
учебно – воспитательной работе  
Севостьянова А.В.  
от «29 » августа 2019г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1-4 классы  
Срок реализации 4 года**

**Разработчик: Казаченко Александр Васильевич, учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории**

**г. Людиново  
2019 г.**

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

### **1-й класс**

**Личностными** результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

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

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2-й класс

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### 3 -й класс

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

— В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3- м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **4-й класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 -м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4- м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;



- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.

- - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях. .

- В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## На конец года 1 класса

### Раздел «Знания о физической культуре»

#### Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

#### Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий,

результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

### **Раздел «Шахматы»**

#### **Ученик научится:**

- знать шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- знать названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- понимать правила хода и взятия каждой фигуры.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

## **Второй год обучения**

### *Раздел «Знания о физической культуре»*

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### *Раздел «Способы физкультурной деятельности»*

#### **Ученик научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Раздел «Физическое совершенствование»***

**Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

## Раздел «Шахматы»

### Ученик научится:

- знать обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- понимать ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

### Ученик получит возможность научиться:

- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации.

## 3 класс

## Раздел «Знания о физической культуре»

### Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Раздел «Способы физкультурной деятельности»

### Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам



## Раздел «Шахматы»

### Ученик научится:

- знать принципы игры в дебюте;
- выполнять основные тактические приемы;
- знать, что означают термин «дебют».

### Ученик получит возможность научиться:

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;
- точно разыгрывать простейшие окончания.

## 4 класс

## Раздел «Знания о физической культуре»

### Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Раздел «Способы физкультурной деятельности»

### Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

##### **Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

## II. Содержание учебного курса

### 1-й класс (99 ч)

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)** До школьника нужно донести технику безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**Легкая атлетика (8 ч)** Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Подвижные игры (8 ч)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики (15ч)** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

**Лыжная подготовка(14ч)** Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах , влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

**Подвижные игры (20)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Шахматы (33 ч)** Шахматная доска. Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

### 2-й класс. «Физическая культура» (102 ч)

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)** Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

**Легкая атлетика (8 ч)** Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

**Подвижные игры (8 ч)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

**Лыжная подготовка (14ч)** Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

**Подвижные игры (22 ч)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Шахматы (34 ч).** Краткая история шахмат. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.  
. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.

**3-й класс. «Физическая культура» (102 ч)**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)** Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

**Легкая атлетика (8 ч)** Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

**Подвижные игры (8 ч)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики (15ч)** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

**Лыжная подготовка (14ч)** Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

**Подвижные игры (22)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Шахматы (34 ч)** Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладьей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о

темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов». Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

#### 4-й класс. «Физическая культура» (102 ч)

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч)** Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**Легкая атлетика (12 ч)** Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

**Подвижные игры (12 ч)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики (22 ч)** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

**Лыжная подготовка(22 ч)** Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

**Подвижные игры (33 ч)** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

### I. Тематическое планирование.

#### Класс 1

Название темы	Кол-во часов
<b>Основы знаний о физической культуре, умение и навыки.</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.	1
<b>Лёгкая атлетика.</b> Разновидность ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий). Прыжки с поворотом на 180 %, прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту 40 см. Метание мяча на дальность.	8

<p><b>Подвижные игры.</b> Игра «Пятнашки». Игра «Два Мороза». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Лиса и куры». Игра «Точный расчет». Игра «Метко в цель». Игра «Парашют».</p>	8
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых ногах. Подтягивание в виси (М), в виси лежа (Д). Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Перелазание через коня, бревно. Игра «Салки с выручалкой». «Салки с лентами».</p>	15
<p><b>Лыжная подготовка.</b> ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуск в низкой стройке с полого склона. Повороты переступами. Прохождение дистанции на лыжах 500 м. Подъем «полуелочкой». Подъем и спуск с небольших склонов. Спуск со склона между палками. Прохождение на лыжах 1500 м.</p>	14
<p><b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч по кругу». Подвижные игры: «Ловля мяча». «Поймай от стены». «Мяч в цель». «Кто быстрее». «Два мяча». Ведение мяча на месте. Игра «Сделай как я». Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Подвижные игры: «Мяч соседу». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Передача мяча в колоннах». «Мяч в корзину». «Передал – садись». «Переброска мячей». «Гонка мячей». Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки». Бег с ускорением 60 м. Равномерный бег 3 мин. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м.</p>	20
<p><b>Шахматы.</b> <b>Шахматная доска (3ч.)</b> 1 Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля 1 2 Расположение доски между партнерами. Горизонтали и вертикали 1 3 Диагональ. Большие и короткие диагонали 1 <b>Шахматные фигуры (20ч.)</b> 4 Белые и черные фигуры 1 5 Виды шахматных фигур 1 6 Начальное положение 1 7 Ладья. Место ладьи в начальном положении 1 8 Ход ладьи-1 9 Слон. Место слона в начальном положении 1 10 Ход слона 1 11 Ладья против слона 1 12 Ферзь. Место ферзя в начальном положении 1 13 Ход ферзя 1 14 Ферзь против ладьи и слона 1 15 Конь. Место коня в начальном положении 1 16 Ход коня 1</p>	33

17 Конь против ферзя, ладьи, слона 1 18 Пешка. Место пешки в начальном положении 1 19 Ход пешки 1 20 Пешка против ферзя, слона, ладьи, коня 1 21 Король. Место короля в начальном положении 1 22 Ход короля 1 23 Король против других фигур 1 <b>Шах (2ч.)</b> 24 Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха 1 25 Открытый шах. Двойной шах 1 <b>Мат (5ч.)</b> 26 Мат. Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой 1 27 Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры) 1 28 Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур 1 29 Ничья, пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей 1 30 Рокировка. Длинная и короткая рокировка 1 <b>Шахматная партия (3ч.)</b> 31 Игра всеми фигурами из начального положения 1 32 Общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. 1 33 Демонстрация коротких партий.	99
---	----

## Класс 2

Название темы	Кол-во часов
<b>Основы знаний о физической культуре, умение и навыки.</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.	1
<b>Лёгкая атлетика.</b> Разновидность ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий). Прыжки с поворотом на 180°, прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту 40 см. Метание мяча на дальность.	8
<b>Подвижные игры.</b> Игра «Пятнашки». Игра «Два Мороза». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Лиса и куры». Игра «Точный расчет». Игра «Метко в цель». Игра «Парашют».	8
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	15

<p>Вис на согнутых ногах. Подтягивание в вися (М), в вися лежа (Д).  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. Игра «Салки с вырубалкой». «Салки с лентами».</p>	
<p><b>Лыжная подготовка.</b>  ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуск в низкой стройке с полого склона. Повороты переступами. Прохождение дистанции на лыжах 500 м. Подъем «полуелочкой». Подъем и спуск с небольших склонов. Спуск со склона между палками. Прохождение на лыжах 1500 м.</p>	14
<p><b>Подвижные игры.</b>  Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч по кругу». Подвижные игры: «Ловля мяча». «Поймай от стены». «Мяч в цель». «Кто быстрее». «Два мяча». Ведение мяча на месте. Игра «Сделай как я». Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Подвижные игры: «Мяч соседу». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Передача мяча в колоннах». «Мяч в корзину». «Передал – садись». «Переброска мячей». «Гонка мячей». Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». Бег с ускорением 60 м. Равномерный бег 3 мин. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м.</p>	20
<p><b>Шахматы.</b>  <b>Повторение (2ч.)</b>  1 Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение 1  2 Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Варианты ничьей 1  <b>Краткая история шахмат (1ч.)</b>  3 Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. 1  <b>Шахматная нотация (3ч.)</b>  4 Обозначение горизонталей, вертикалей, полей 1  5 Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения 1  6 Краткая и полная шахматная нотация. Запись партии. 1  <b>Ценность шахматных фигур (4ч.)</b>  7 Ценность фигур. Сравнительная сила фигур 1  8 Достижение материального перевеса 1  9 Достижение материального перевеса. Способы защиты 1  10 Защита 1  <b>Техника матования одинокого короля (4ч.)</b>  11 Две ладьи против короля 1  12 Ферзь и ладья против короля 1  13 Ферзь и король против короля 1  14 Ладья и король против короля 1  <b>Достижение мата без жертвы материала (4ч.)</b>  15 Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле 1  16 Цугцванг 1  17 Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле 1  18 Учебные положения на мат в два хода в дебюте 1  <b>Шахматная комбинация (15 ч.)</b>  19 Матовые комбинации. Тема отвлечения 1</p>	34



<p>20 Матовые комбинации. Тема завлечения. 1</p> <p>21 Матовые комбинации. Тема блокировки 1</p> <p>22 Тема разрушения королевского прикрытия 1</p> <p>23 Тема освобождения пространства и уничтожения защиты 1</p> <p>24 Другие темы комбинаций и сочетание темат. приемов 1</p> <p>25 Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения 1</p> <p>26 Тема уничтожения защиты. Тема связки 1</p> <p>27 Тема освобождения пространства. Тема перекрытия 1</p> <p>28 Тема превращения пешки 1</p> <p>29 Сочетание тактических приемов 1</p> <p>30 Патовые комбинации 1</p> <p>31 Комбинации на вечный шах 1</p> <p>32 Типичные комбинации в дебюте 1</p> <p>33 Типичные комбинации в дебюте (услож. примеры). 1</p> <p><b>Повторение (1 ч.)</b></p> <p>34 Повторение программного материала 1</p>	
	102

### Класс 3

Название темы	Кол-во часов
<p><b>Основы знаний о физической культуре, умение и навыки.</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.</p>	1
<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба без препятствий. Прыжки с поворотом на 180 ° прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту 60 см. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту с разбега.</p>	8
<p><b>Подвижные игры.</b> Игра «Белые медведи». Игра «Гуси-лебеди». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Лиса и куры». Игра «Волк в огороде ». Игра «День и ночь». Игра «Салки – ноги от земли».</p>	8
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Инструктаж по ТБ. Выполнение команды : «Шире шаг!», «Чаще шаг!», « Реже!», «На первый второй рассчитайся!» . перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Построение в две шеренги, перестроение в два круга. Комплекс ОГУ с гимнастической палкой. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис стоя, лежа. Подтягивание в вися (М), в вися лежа (Д). Вис на согнутых руках. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, на коленях, лежа на животе. Перелезание через гимнастического коня, бревно. Кувырок вперед. Игра «Салки-ноги от земли».</p>	15

<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде, обуви во время занятий. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход (без палок). Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуск в высокой и низкой стройке с полого склона. Повороты переступанием на пологом склоне при спуске. Подъем лесенкой на пологом склоне. Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. Подъем «полуелочкой». Подъем и спуск с небольших склонов. Спуск со склона между палками. Прохождение на лыжах 1500 м. Игра на лыжах «Быстрый лыжник».</p>	14
<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Подвижные игры «Передал - садись. Подвижные игры: «Ловля мяча». «Поймай мяч слета». «Мяч в цель». Ловля и передача мяча в движении. Игра «Собачка». Подвижная игра «Два мяча». Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры: «Мяч соседу». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Иголочка и ниточка с ведением мяча». «Мяч в корзину». «Передал – садись». «Гонка мячей». Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Белые медведи». Чередование ходьбы и бега 80м бег, 90 м ходьба. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м. Равномерный бег 3 мин.</p>	20
<p><b>Шахматы.</b></p> <p><b>Повторение и закрепление (17ч.)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр 1</li> <li>2 Ходы фигур, взятие 1</li> <li>3 Рокировка 1</li> <li>4 Превращение пешки. Взятие на проходе 1</li> <li>5 Шах, мат, пат 1</li> <li>6 Начальное положение 1</li> <li>7 Игровая практика. 1</li> <li>8 Шахматная нотация 1</li> <li>9 Обозначение горизонталей, вертикалей, полей 1</li> <li>10 Обозначение шахматных фигур и терминов.</li> <li>11 Запись начального положения 1</li> <li>12 Краткая и полная шахматная нотация 1</li> <li>13 Запись шахматной партии 1</li> <li>14 Ценность шахматных фигур 1</li> <li>15 Пример матования одинокого короля 1</li> <li>16 Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала 1</li> <li>17 Практика матования одинокого короля (игра в парах). Игровая практика с записью шахматной партии 1</li> </ol> <p><b>Основы дебюта (18ч.)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>18 Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон 1</li> <li>19 Решение задания «Мат в 1 ход». Игровая практика 1</li> <li>20 Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя 1</li> <li>21 Решение заданий «Поймай ладью», «Поймай ферзя». Игровая практика 1</li> <li>22 Игра «на мат» с первых ходов партии. Детский мат. Защита. 1</li> <li>23 Решение заданий. Игровая практика 1</li> <li>24 Как отражать скороспелый дебютный наскок противника. 1</li> <li>25 «Повторюшка-хрюшка» (черные копируют ходы белых). Наказание</li> </ol>	34

<p>«повторюшек»1</p> <p>26 Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты 1</p> <p>27 Наказание за несоблюдение принципа быстрейшего развития фигур. «Пешкоедство»1</p> <p>28 Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит 1</p> <p>29 Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка 1</p> <p>30 Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки 1</p> <p>31 Связка в дебюте. Полная и неполная связка 1</p> <p>32 Решение заданий. Игровая практика 1</p> <p>33 Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты 1</p> <p>34 Игровая практика.</p>	
	102

#### Класс 4

Название темы	Кол-во часов
<p><b>Основы знаний о физической культуре, умение и навыки.</b></p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.</p>	1
<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Прыжок в длину по заданным ориентирам. Бросок теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов способом согнув ноги. Бросок теннисного мяча на дальность и точность попадания. Тройной прыжок с места. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.</p>	12
<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Игра «Белые медведи». Игра «Невод». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «На буксире». Игра «Волк во рву». Игра «День и ночь». Игра «Салки – ноги от земли».</p>	12
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b></p> <p>Инструктаж по ТБ. Выполнить команды «Становись!», «Равняйся!» , «Смирно!», «Вольно!». 2-3 кувырка вперед. Кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно. Построение в две шеренги, перестроение в два круга. Вис стоя, лежа. Вис спиной к гимнастической стенке, подниманием согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д).Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на гору матов. Вскок в упор на колени, соскок взмахом рук. Ходьба на носках по бревну (высота 1 м). Перелезание через гимнастического коня, бревно. Игра «Веревочка под ногами». Игра «Космонавты».</p>	22
<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход без палок.</p>	22

<p>Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск с полого склона с заданием. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой и низкой стойке с пологого склона. Торможение «плугом». Торможение упором. Повороты переступанием на пологом склоне при спуске. Спуск со склона между палками. Прохождение дистанции на лыжах 1500 м.</p>	
<p><b>Подвижные игры.</b>          Подвижные игры «Коршун и наседка». «Ниточка – иголочка с ведением б/б мяча». «Ну-ка, отними!». «Мяч в цель». «Кто быстрее». «Два мяча». Ведение мяча на месте с изменением направления движения и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом». Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Точка». Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись». Подвижные игры: «Салки с ведением б/б мяча». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Снайпер». Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Кот и мыши». Бег на результат 30, 60м. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м. Чередование ходьбы и бега (90 м бег, 80 м ходьба). Метание набивного мяча. Игра «Перебежка с выручкой».</p>	33
	102