

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №11
имени Вячеслава Владимировича Рассохина**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31.08. 2021 года протокол № 1

Председатель

А. М. Абелян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1 - 4 классы)

Количество часов 396

Учитель Мирошниченко О.Н., Козлова А.А.

Программа разработана на основе:

примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и программы «Физическая культура» 1-4 классы. Система Л.В. Занкова / В.Н.Шаулин, Н.А.Доманина - М: ООО «БИНОМ. Лаборатория знаний», 2020 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения по предмету «Физическая культура» с внедрением программы по предмету «Шахматы» у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *понимания значения физической культуры в жизни человека;*
- *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*

- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;*
- *использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;*
- *строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;*
- *ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;*
- *осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;*
- *устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- 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;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

- **Обучающийся получит возможность научиться:**

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Шахматы

Обучающийся научится:

1 класс

- ориентироваться в шахматных терминах: 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;

- знанию названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;

- правилам хода и взятия каждой фигуры.

2 класс

- обозначению горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;

- ценности шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

3 класс

- принципам игры в дебюте;
- основным тактическим приемам;
- ориентироваться в терминах: дебют, темп, оппозиция, ключевые поля.

4 класс

- принципам игры в дебюте;
- основным тактическим приемам;
- ориентированию в терминах: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.

Обучающийся получит возможность научиться:

1 класс

- 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.

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

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

Место предмета в учебном плане.

На изучение курса «Физическая культура» с 1 по 4 класс отводится 3 часа еженедельно. В 1 классе предусмотрено 90 часов (в соответствии с письмом ДОН от 04.09.2004г № 07-903 «Об особенностях организации обучения первоклассников» в оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки. В сентябре-октябре прохождения учебных программ осуществляется за счет уплотнения учебного материала (3 ч в неделю) при составлении годового календарно-тематического планирования), во 2, 3 и 4 классах — по 102 часа (всего 396 часов).

Содержание учебного предмета

Таблица тематического распределения количества часов

№	Раздел программы	Количество часов.							
		1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Примерная	Рабочая	Примерная	Рабочая	Примерная	Рабочая	Примерная	Рабочая
1	Знания о физической культуре	7	7	6	6	6	6	6	5
1.1	Понятия о физической культуре	1	1	1	1	1	1	1	1
1.2	Основные способы передвижения, требования к местам занятий	2	2			1	1	1	1
1.3	Элементарные знания о строении человеческого тела	2	2	2	2				
1.4	Правила оказания первой помощи	1	1	1	1	1	1	1	1
1.5	Профилактика травматизма	1	1	1	1	1	1	1	1
1.6	Представления о физических качествах					1	1	1	1
1.7	Общеразвивающие упражнения			1	1	1	1	1	
2	Физическое совершенствование	92	50	96	62	96	62	96	63
2.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>6</i>	<i>2</i>	<i>6</i>	<i>2</i>
2.2	<i>Спортивно-оздоровительная</i>	<i>87</i>	<i>48</i>	<i>90</i>	<i>60</i>	<i>90</i>	<i>60</i>	<i>90</i>	<i>61</i>

	<i>деятельность</i>								
2.2.1	Легкая атлетика	21	11	24	16	24	16	24	18
2.2.2	Гимнастика с основами акробатики	24	10	24	18	24	18	24	18
2.2.3	Подвижные игры	42	19	42	26	42	26	42	25
3	Шахматы		33		34		34		34
	Всего:	99	90	102	102	102	102	102	102

Знания о физической культуре

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия), внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». «Выбивалы» (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки», Игра

«Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Самая меткая команда», «Помощь друга», «Танцевальный марафон», «Пустое место», Игра «Петушиный бой», «Темный лабиринт», «Невод», эстафеты с элементами спортивных игр и других видов спорта. Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит».

Шахматы

1 класс

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

Дидактические игры и задания «Горизонталь», «Вертикаль», «Диагональ»

2.ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

Дидактические игры и задания

«Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Секретная фигура», «Угадай». «Что общего?», «Большая и маленькая»

3. НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Дидактические игры и задания «Мешочек», «Да и нет», «Мяч»

4.ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР (основная тема учебного курса).

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Атака неприятельской фигуры». «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру», «Ограничение подвижности».

Примечание. Все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

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

Дидактические игры и задания

«Шах или не шах», «Дай шах», «Пять шахов», «Защита от шаха», «Мат или не мат», «Первый шах», «Рокировка».

6.ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

Дидактические игры и задания «Два хода».

2 класс

1.Краткая история шахмат

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам

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

Дидактические игры и задания

«Назови вертикаль», «Назови горизонталь», «Назови диагональ», «Какого цвета поле?», «Кто быстрее», «Вижу цель».

3.Ценность шахматных фигур

Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

Дидактические игры и задания

«Кто сильнее», «Обе армии равны», «Выигрыш материала», «Защита».

4.Техника матования одинокого короля

Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля

Дидактические игры и задания

«Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию». «В угол», «Ограниченный король»

5.Достижение мата без жертвы материала

Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Дидактические игры и задания

«Объяви мат в два хода», «Защитись от мата».

6.Шахматная комбинация

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

Дидактические игры и задания

«Объяви мат в два хода», «Сделай ничью», «Выигрыш материала».

3 класс

ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Двух- и трехходовые партии. Неблагоприятность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

Дидактические задания

“Мат в 1 ход”, “Поставь мат в 1 ход neroкированному королю”, “Поставь детский мат”, “Поймай ладью, ферзя”, “Защита от мата”, “Выведи

фигуру”, “Поставить мат в 1 ход “повторюшке”, “Мат в 2 хода”, “Выигрыш материала”, “Накажи “пешкоода”, “Можно ли побить пешку?”, “Захвати центр”, “Можно ли сделать рокировку?”, “В какую сторону можно рокировать?” и др.

4 класс

1.ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, связки, “рентгена”, перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.
Дидактические задания “Выигрыш материала”, “Мат в 3 хода”, “Сделай ничью”

2.ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

Дидактические задания

“Мат в 2 хода”, “Квадрат”, “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”, “Путь к ничьей”.

Тематическое планирование

1 класс

Всего 90 ч.

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности, УУД, осваиваемые в рамках изучения темы
Знания о физической культуре – 7 часов				
<i>Понятия о физической культуре – 1 час</i>	<i>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях уроках физкультуры. Понятия о физической культуре.</i> Определения: физическая культура; спорт (спортсмен). Формы занятий физическими упражнениями: малые формы (утренняя гимнастика).	Определения: физическая культура; спорт (спортсмен). Формы занятий физическими упражнениями: малые формы (утренняя гимнастика).	1	Личностные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы: <ul style="list-style-type: none"> • положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
<i>Основные способы передвижения, требования к местам занятий – 2 часа</i>	<i>Основные способы передвижения, требования к местам занятий.</i> Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.	Основные способы передвижения, требования к местам занятий. Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.	1	<ul style="list-style-type: none"> • чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; • основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; • уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям
	Прыжки. Сектор для	Прыжки. Сектор для прыжков, яма с	1	

	прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.	песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.		через командные упражнения и подвижные игры; <ul style="list-style-type: none"> • представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; • установка на здоровый образ жизни; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; • первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; • представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье. Обучающийся получит возможность для формирования: <ul style="list-style-type: none"> • понимания значения физической культуры в жизни человека; • первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; • представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; • представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самообороны; • выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к
Элементарные знания о строении человеческого тела – 2 часа	Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.	Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.	1	
	Мышцы. Работа мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.	Мышцы. Работа мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
Правила оказания первой помощи – 1 час	Правила оказания первой помощи при растяжении связок и ушибах.	Правила оказания первой помощи при растяжении связок и ушибах.	1	
Профилактика травматизма – 1 час	Профилактика травматизма. Правила поведения на водоеме.	Профилактика травматизма. Правила поведения на водоеме.	1	
Физическое совершенствование – 50 часов				

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч).	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч).	1	<p>занятиям физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; • устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; • осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
	Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны. Упражнения с предметами (палка).	Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны. Упражнения с предметами (палка).	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 48 часов - легкая атлетика – 11 часов; - гимнастика с элементами акробатики – 10 часов; - подвижные игры – 19 часов	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Легкая атлетика. Бег. Общие правила для всех видов бега.	Легкая атлетика. Бег. Общие правила для всех видов бега.	2	<ul style="list-style-type: none"> • осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. <p>Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; • принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; • принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; • осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
	Прыжок в длину с места. Определение результатов.	Прыжок в длину с места. Определение результатов.	2	
	Техника выполнения прыжка по фазам.	Техника выполнения прыжка по фазам.	1	
	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка.	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка.	1	
	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения.	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения.	1	
	Метание на дальность.	Метание на дальность.	1	
	Метание набивного мяча.	Метание набивного мяча.	1	
	Упражнения с мячами.	Упражнения с мячами.	2	

Подбрасывание и ловля мяча.				
<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.</i> <i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> Акробатические упражнения – перекаты.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения – перекаты.	1		<ul style="list-style-type: none"> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе.	Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе.	2		
Кувырки. Разновидности: кувырок вперед.	Кувырки. Разновидности: кувырок вперед.	1		<ul style="list-style-type: none"> оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
Кувырки. Разновидности: кувырок в сторону (перекат).	Кувырки. Разновидности: кувырок в сторону (перекат).	1		<ul style="list-style-type: none"> проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
Акробатические упражнения – стойки на лопатках.	Акробатические упражнения – стойки на лопатках.	1		<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой.	Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой.	1		
Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	1		<ul style="list-style-type: none"> проводить самоанализ

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	1	<p>выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; • использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; • осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; • читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; • строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; • ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; • осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; • осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или
Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	1	
Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Салки. Салки с «домиком».	Подвижные игры. Салки. Салки с «домиком».	1	
Подвижные игры. Салки «ноги от земли». «Море волнуется».	Подвижные игры. Салки «ноги от земли». «Море волнуется».	1	
Подвижные игры. «Два мороза».	Подвижные игры. «Два мороза».	1	
Подвижные игры. «Я знаю...».	Подвижные игры. «Я знаю...».	1	
Подвижные игры. «Выбивалы» (игра с мячом).	Подвижные игры. «Выбивалы» (игра с мячом).	1	
Подвижные игры. «Мяч в воздухе».	Подвижные игры. «Мяч в воздухе».	1	
Подвижные игры. «Удочка» (игра со скакалкой).	Подвижные игры. «Удочка» (игра со скакалкой).	1	
Подвижные игры. «Зеркало» (игра со скакалкой).	Подвижные игры. «Зеркало» (игра со скакалкой).	1	
Подвижные игры.	Подвижные игры. Нагонялы (игра	1	

	Нагонялы (игра со скакалкой).	со скакалкой).		<p>утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; • осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; • самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
	Подвижные игры. Слалом. «Гонка мячей по кругу».	Подвижные игры. Слалом. «Гонка мячей по кругу».	1	
	Подвижные игры. «Вызови по имени».	Подвижные игры. «Вызови по имени».	1	
	Подвижные игры. «Подвижная цель».	Подвижные игры. «Подвижная цель».	1	
	Подвижные игры. «Охотники и утки».	Подвижные игры. «Охотники и утки».	1	
	Подвижные игры. Игра «Мяч ловцу».	Подвижные игры. Игра «Мяч ловцу».	1	
	Подвижные игры. «Борьба за мяч».	Подвижные игры. «Борьба за мяч».	1	
	Подвижные игры. Игра «Петушиный бой».	Подвижные игры. Игра «Петушиный бой».	1	
	Подвижные игры. «Темный лабиринт», «Невод».	Подвижные игры. «Темный лабиринт», «Невод».	1	
	Эстафеты с элементами спортивных игр и других видов спорта.	Эстафеты с элементами спортивных игр и других видов спорта.	1	
	Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит».	Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит».	1	
Шахматы – 33 часа				
	Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Дидактические игры и	Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.	2	

	<p>задания «Горизонталь», «Вертикаль», «Диагональ»</p>			<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
	<p>Шахматные фигуры. Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Дидактические игры и задания «Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Секретная фигура», «Угадай». «Что общего?», «Большая и маленькая».</p>	<p>Шахматные фигуры. Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.</p>	2	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; • использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
	<p>Начальная расстановка фигур. Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции. Дидактические игры и задания «Мешочек».</p>	<p>Начальная расстановка фигур. Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; • отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
	<p>Правило «ферзь любит свой цвет». Дидактические игры и задания «Да и нет».</p>	<p>Правило «ферзь любит свой цвет».</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> • контролировать свои действия в коллективной работе; • во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
	<p>Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Дидактические игры и задания</p>	<p>Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> • следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; • контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

«Мяч».				
Ходы и взятие фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. <i>Дидактические игры и задания</i> «Игра на уничтожение», «Один в поле воин».	Ходы и взятие фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.	2	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; • при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения; • аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников; 	
Белопольные и чернопольные слоны. Одноцветные и разноцветные слоны. <i>Дидактические игры и задания</i> «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Кратчайший путь».	Белопольные и чернопольные слоны. Одноцветные и разноцветные слоны.	2	<ul style="list-style-type: none"> • последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; • осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. <p>Предметные результаты Знания о физической культуре</p>	
Качество. Легкие и тяжелые фигуры. <i>Дидактические игры и задания</i> «Двойной удар», «Взятие», «Защита».	Качество. Легкие и тяжелые фигуры.	2		
Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки. <i>Дидактические игры и задания</i> «Выиграй фигуру», «Ограничение подвижности».	Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки.	2		
Взятие на проходе, превращение пешки. <i>Дидактические игры и</i>	Взятие на проходе, превращение пешки.	2		

	задания «Лабиринт».			<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • характеризовать основные физические качества и различать их между собой. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; • выявлять связь физической культуры с трудом. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; • измерять показатели
	Шах, мат, пат, ничья. Дидактические игры и задания «Шах или не шах», «Дай шах».	Шах, мат, пат, ничья.	2	
	Шах, мат, пат, ничья. Дидактические игры и задания «Пять шахов», «Защита от шаха».	Шах, мат, пат, ничья.	2	
	Мат в один ход. Дидактические игры и задания «Мат или не мат», «Первый шах».	Мат в один ход.	2	
	Длинная и короткая рокировка и ее правила. Дидактические игры и задания «Рокировка».	Длинная и короткая рокировка и ее правила.	2	
	Игра всеми фигурами из начального положения.	Игра всеми фигурами из начального положения.	3	
	Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию. Дидактические игры и задания «Два хода».	Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.	2	

			<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести систематические наблюдения за их динамикой; • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. <p>Физическое совершенствование</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных
--	--	--	--

				<p>показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; <ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
--	--	--	--	--

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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 коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	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					

Тематическое планирование

2 класс

Всего 102 ч.

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности, УУД, осваиваемые в рамках изучения темы
Знания о физической культуре – 6 часов				
Понятия о физической культуре – 1 час	<i>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях уроках физкультуры.</i> Понятия о физической культуре. Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные). Современные Олимпийские игры.	Понятия о физической культуре. Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные). Современные Олимпийские игры.	1	<p>Личностные универсальные учебные действия</p> <p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; • чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; • основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; • уважение к чувствам и
Элементарные знания о строении человеческого тела – 2 часа	<i>Элементарные знания о строении человеческого тела.</i> Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.	Элементарные знания о строении человеческого тела. Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.	1	

	Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.	Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.	1	настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; <ul style="list-style-type: none"> • представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
Правила оказания первой помощи – 1 час	Правила оказания первой помощи при вывихах, при переломах.	Правила оказания первой помощи при вывихах, при переломах.	1	<ul style="list-style-type: none"> • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
Профилактика травматизма – 1 час	Профилактика травматизма. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом.	Профилактика травматизма. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом.	1	<ul style="list-style-type: none"> • установка на здоровый образ жизни; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; • первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; • представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.
Общеразвивающие упражнения – 1 час	Общеразвивающие упражнения. Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).	Общеразвивающие упражнения. Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).	1	<p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимания значения физической культуры в жизни человека; • первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; • представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; • представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
Физическое совершенствование – 62 часа				
Физкультурно-	Общеразвивающие	Общеразвивающие упражнения для	1	

<i>оздоровительная деятельность – 2 часа</i>	упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка). Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.	ног. Упражнения с предметами (мяч, палка). Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.		<ul style="list-style-type: none"> • выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; • адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; • устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; • осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; • осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; • принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; • принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; • осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений
	Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки.	Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки.	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность – 60 часов</i> - легкая атлетика – 16 часов; - гимнастика с основами акробатики – 18 часов; - подвижные игры – 26 часов.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка.	2	
	Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.	Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.	2	
	Метание в цель.	Метание в цель.	2	
	Метание на дальность.	Метание на дальность.	2	
	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы.	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы.	2	
	Метание набивного мяча. Способы: от груди.	Метание набивного мяча. Способы: от груди.	2	

Метание набивного мяча. Способы: двумя руками снизу вертикально вверх.	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками снизу вертикально вверх.	2	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий; самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу
Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	2	
Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа.	Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа.	2	
Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в приседе.	Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в приседе.	2	
Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: перекат назад в группировке.	Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: перекат назад в группировке.	2	
Акробатические упражнения – перекаты. Перекат в сторону в группировке	Акробатические упражнения – перекаты. Перекат в сторону в группировке	2	
Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой.	2	

	на лопатках с касанием носками ног пола за головой.			<i>действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.</i>
	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	2	Познавательные универсальные учебные действия Обучающийся научится: <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; • использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; • осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; • читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; • строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; • ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; • осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; • осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая
	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	2	
	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Приседы. Повороты.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Приседы. Повороты.	2	
	Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	2	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры. Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
	Подвижные игры. «Море волнуется». «Два мороза». «Я	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	

	знаю...».			необходимые общеразвивающие упражнения;
	Подвижные игры. «Выбивалы» (игра с мячом). «Мяч в воздухе».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.
	Подвижные игры. «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой).	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
	Подвижные игры. Слалом. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
	Подвижные игры. «Подвижная цель». «Охотники и утки».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
	Подвижные игры. Игра «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
	Подвижные игры. «Перестрелка», «Самая меткая команда».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
	Подвижные игры. «Помощь друга», «Танцевальный марафон».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
	Подвижные игры. «Пустое место», Игра «Петушиный бой».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
	Подвижные игры.	Знакомство с подвижными играми,	2	<ul style="list-style-type: none"> характеризовать роль и

	Игра «Темный лабиринт», «Невод».	ориентированными на развитие физических навыков учащихся.		<p><i>значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</i></p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; • использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; • отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; • контролировать свои действия в коллективной работе; • во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; • следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; • контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; • соблюдать правила
	Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр и других видов спорта.	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
	Подвижные игры. Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Шахматы – 34 часа				
	Краткая история шахмат. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу.	Краткая история шахмат. Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу.	2	
	Шахматы проникают в Европу.	Шахматы проникают в Европу.	2	
	Чемпионы мира по шахматам.	Чемпионы мира по шахматам.	2	
	Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Дидактические игры и задания. «Назови вертикаль», «Назови горизонталь», «Назови диагональ».	Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур.	2	
	Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись	Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.	2	

	начального положения. <i>Дидактические игры и задания.</i> «Какого цвета поле?», «Кто быстрее», «Вижу цель».			взаимодействия с игроками; <ul style="list-style-type: none"> • задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. Обучающийся получит возможность научиться:
	Ценность шахматных фигур. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. <i>Дидактические игры и задания.</i> «Кто сильнее».	Ценность шахматных фигур. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур.	2	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; • при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения; • аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников; • последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; • осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. Предметные результаты Знания о физической культуре
	Достижение материального перевеса. <i>Дидактические игры и задания.</i> «Обе армии равны».	Достижение материального перевеса.	2	
	Способы защиты. <i>Дидактические игры и задания.</i> «Выигрыш материала», «Защита».	Способы защиты.	2	
	Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля. <i>Дидактические игры и задания.</i> «Шах или мат».	Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля.	2	
	Ферзь и ладья против короля. <i>Дидактические игры и задания.</i> «Мат или пат», «Мат в один ход».	Ферзь и ладья против короля.	2	

Король и ферзь против короля. <i>Дидактические игры и задания.</i> «На крайнюю линию».	Король и ферзь против короля.	2	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • характеризовать основные физические качества и различать их между собой. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; • выявлять связь физической культуры с трудом. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
Король и ладья против короля. <i>Дидактические игры и задания.</i> «В угол», «Ограниченный король».	Король и ладья против короля.	2	
Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата. <i>Дидактические игры и задания.</i> «Объяви мат в два хода», «Защитись от мата».	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.	2	
Шахматная комбинация. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). <i>Дидактические игры и задания.</i> «Объяви мат в два хода».	Шахматная комбинация. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации).	2	
Типы матовых комбинаций: темы разрушения	Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения,	2	

	<p>королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Дидактические игры и задания. «Сделай ничью».</p>	<p>блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития и физической подготовленности; • вести систематические наблюдения за их динамикой; • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
	<p>Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Дидактические игры и задания. «Выигрыш материала».</p>	<p>Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. <p>Физическое совершенствование</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать величину нагрузок (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
	<p>Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.). Дидактические игры и задания. «Выигрыш материала».</p>	<p>Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; <ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
--	--	--	--	--

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					

Тематическое планирование

3 класс

Всего 102 ч.

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности, УУД, осваиваемые в рамках изучения темы
Знания о физической культуре – 6 часов				<p>Личностные универсальные учебные действия</p> <p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; • чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; • основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; • уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и
<i>Понятия о физической культуре – 1 час</i>	<i>Вводный инструктаж по безопасности на занятиях уроках физкультуры.</i> История физической культуры и спорта (возникновение и развитие). Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия), внеурочные формы (самостоятельные занятия). Режим дня.	История физической культуры и спорта (возникновение и развитие). Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия), внеурочные формы (самостоятельные занятия). Режим дня.		
<i>Основные способы передвижения, требования к местам занятий – 1 час</i>	Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом.	Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом.		
<i>Правила оказания первой помощи – 1 час</i>	Правила оказания первой помощи при переломах, при	Правила оказания первой помощи при переломах, при кровотечениях.		

	кровотечении.			подвижные игры;
Профилактика травматизма – 1 час	Профилактика травматизма. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом.	Профилактика травматизма. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом.		<ul style="list-style-type: none"> представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.
Представления о физических качествах – 1 час	Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.	Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.		<ul style="list-style-type: none"> первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.
Общеразвивающие упражнения- 1 час	Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.	Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.		<ul style="list-style-type: none"> представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.
Физическое совершенствование – 62 часа				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа	Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.	Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.	1	<ul style="list-style-type: none"> представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье. <p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> понимания значения физической культуры в жизни человека; первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

	Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи.	Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи.	1	<ul style="list-style-type: none"> • адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; • устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; • осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; • осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. <p>Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; • принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; • принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; • осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; • оценивать правильность
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность – 60 часов - легкая атлетика – 16 часов; - гимнастика с основами акробатики – 18 часов; - подвижные игры – 26 часов.</p>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег. Общие правила для всех видов бега.	Бег. Общие правила для всех видов бега.	2	
	Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка.	Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка.	2	
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.	2	
	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность..	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность..	2	
	Метание набивного	Метание набивного мяча. Способы:	2	

мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди.	двумя руками из-за головы; от груди.		выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
Метание набивного мяча. Способы: двумя руками снизу вертикально вверх.	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками снизу вертикально вверх.	2	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; • проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; • вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; • различать способ и результат собственных и коллективных действий. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p>
Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча.	Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча.	2	
Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	2	<ul style="list-style-type: none"> • вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; • оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий; • самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; • осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; • проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: перекат назад перекатом вперед – упор присев.	Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: перекат назад перекатом вперед – упор присев.	2	
Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат).	Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат).	2	
Кувырки. Разновидности: кувырок назад.	Кувырки. Разновидности: кувырок назад.	2	
Акробатические упражнения – стойки на	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности:	2	

	лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой.	стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой.		<p>Познавательные универсальные учебные действия Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; • использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; • осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; • читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; • строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; • ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; • осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; • осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	2	
	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	2	
	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Приседы. Повороты.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Приседы. Повороты.	2	
	Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	2	
	Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	2	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры.	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли».			<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.
Подвижные игры. «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся получит возможность научиться: • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; • осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; • самостоятельно дозировать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Подвижные игры. «Выбивалы» (игра с мячом). «Мяч в воздухе».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой).	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. Слалом. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Подвижная цель». «Охотники и утки».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. Игра «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Перестрелка», «Самая меткая команда».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Помощь друга».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	

	«Танцевальный марафон».	физических навыков учащихся.		Коммуникативные универсальные учебные действия Обучающийся научится: <ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; • использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; • отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; • контролировать свои действия в коллективной работе; • во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; • следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; • контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • задавать вопросы для
	Подвижные игры. «Пустое место», Игра «Пегушиный бой».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
	Подвижные игры. Игра «Темный лабиринт», «Невод».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
	Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр и других видов спорта.	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
	Подвижные игры. Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Шахматы – 34 часа				
	Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии.	Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии.	2	
	Двух- и трехходовые партии. Дидактические задания. «Мат в 1 ход», «Поставь мат в 1 ход neroкированному королю».	Двух- и трехходовые партии. Дидактические задания. «Мат в 1 ход», «Поставь мат в 1 ход neroкированному королю».	2	
	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.	2	
	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Дидактические задания. «Защита от	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Дидактические задания. «Защита от мата».	2	

мата».			<p>уточнения техники упражнений или правил игры.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; • при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения; • аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры; • продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников; • последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; • осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. <p>Предметные результаты Знания о физической культуре Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать места занятий физическими упражнениями и
Игра на мат с первых ходов.	Игра на мат с первых ходов.	2	
Игра на мат с первых ходов. <i>Дидактические задания.</i> «Поймай ладью, ферзя», «Защита от мата».	Игра на мат с первых ходов. Дидактические задания. «Поймай ладью, ферзя», «Защита от мата».	2	
Детский мат и защита от него.	Детский мат и защита от него.	2	
Детский мат и защита от него. <i>Дидактические задания.</i> «Поставь детский мат».	Детский мат и защита от него. Дидактические задания. «Поставь детский мат».	2	
Принципы игры в дебюте.	Принципы игры в дебюте.	2	
Принципы игры в дебюте. <i>Дидактические задания.</i> «Поставить мат в 1 ход «повторюшке».	Принципы игры в дебюте. Дидактические задания. «Поставить мат в 1 ход «повторюшке».	1	
Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе.	Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе.	2	
Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. <i>Дидактические задания.</i> «Мат в 2 хода», «Выигрыш материала».	Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Дидактические задания. «Мат в 2 хода», «Выигрыш материала».	1	
Гамбиты. Борьба за центр.	Гамбиты. Борьба за центр.	2	

Гамбиты. Борьба за центр. <i>Дидактические задания.</i> «Накажи «пешкоеда», «Можно ли побить пешку?»».	Гамбиты. Борьба за центр. Дидактические задания. «Накажи «пешкоеда», «Можно ли побить пешку?»».	1	<p>подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • характеризовать основные физические качества и различать их между собой. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; • выявлять связь физической культуры с трудом. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; • измерять показатели физического развития и физической подготовленности; • вести систематические
Безопасная позиция короля.	Безопасная позиция короля.	2	
Безопасная позиция короля. <i>Дидактические задания.</i> «Захвати центр».	Безопасная позиция короля. Дидактические задания. «Захвати центр».	1	
Гармоничное пешечное расположение.	Гармоничное пешечное расположение.	2	
Гармоничное пешечное расположение. <i>Дидактические задания.</i> «Можно ли сделать рокировку?»»	Гармоничное пешечное расположение. Дидактические задания. «Можно ли сделать рокировку?»»	1	
Связка в дебюте. Коротко о дебютах.	Связка в дебюте. Коротко о дебютах.	2	
Связка в дебюте. Коротко о дебютах. <i>Дидактические задания.</i> «В какую сторону можно рокировать?»».	Связка в дебюте. Коротко о дебютах. Дидактические задания. «В какую сторону можно рокировать?»».	1	

			<p>наблюдения за их динамикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. <p>Физическое совершенствование</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • выполнять простейшие
--	--	--	---

					<p>приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; <ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
--	--	--	--	--	--

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Тематическое планирование

4 класс

Всего 102 ч.

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности, УУД, осваиваемые в рамках изучения темы
Знания о физической культуре – 5 часов				<p>Личностные универсальные учебные действия</p> <p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; • интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; • чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; • основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; • уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
<i>Понятия о физической культуре – 1 час</i>	<i>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях уроках физкультуры.</i> Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды. Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.	Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды. Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.	1	
<i>Основные способы передвижения, требования к местам занятий – 1 час</i>	Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания.	Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания.	1	
<i>Правила оказания первой помощи – 1</i>	<i>Правила оказания первой помощи</i> при кровотечении;	Правила оказания первой помощи при кровотечении; при	1	

час	при сотрясении мозга.	сотрясении мозга.		
Профилактика травматизма – 1 час	Профилактика травматизма. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.	Профилактика травматизма. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.	1	<ul style="list-style-type: none"> • представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
Представления о физических качествах – 1 час	Представления о физических качествах. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.	Представления о физических качествах. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.	1	<ul style="list-style-type: none"> • установка на здоровый образ жизни; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; • первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; • представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.
Физическое совершенствование – 63 часа				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для мышц туловища.	Упражнения для мышц туловища.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающийся получит возможность для формирования: • понимания значения физической культуры в жизни человека; • первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
	Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.	Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.	1	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 час - легкая атлетика – 18 часов; - гимнастика с основами акробатики – 18 часов; - подвижные игры –	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег. Общие правила для всех видов бега.	Бег. Общие правила для всех видов бега.	2	<ul style="list-style-type: none"> • представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятиях; • представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; • выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; • адекватного понимания
	Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника	Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения	2	

25 часов.	выполнения прыжка.	прыжка.		<p>причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; • осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; • осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. <p>Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; • принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; • принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; • осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; • оценивать правильность выполнения движений и упражнений
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.	2	
	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель.	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель.	2	
	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание на дальность.	Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание на дальность.	2	
	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди.	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди.	2	
	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками снизу вертикально вверх.	Метание набивного мяча. Способы: двумя руками снизу вертикально вверх.	2	
	Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча.	Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча.	2	
	Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	2	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: перекат назад перекатом вперед – упор присев.	Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: перекат назад перекатом вперед – упор присев.	2	
Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в	Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в	2		

сторону (перекат); кувырок назад.	сторону (перекат); кувырок назад.		<p>спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; • проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; • вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; • различать способ и результат собственных и коллективных действий. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;</i> • <i>оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;</i> • <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;</i> • <i>самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;</i> • <i>осуществлять контроль физического развития, использовать тесты для определения уровня развития физических качеств;</i> • <i>проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.</i> <p>Познавательные универсальные</p>
Кувырки. Разновидности: кувырок назад.	Кувырки. Разновидности: кувырок назад.	2	
Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой.	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой.	2	
Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках вертикально.	2	
Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие.	2	
Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Приседы. Повороты.	Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Приседы. Повороты.	2	
Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	2	
Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	2	
Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры. Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	

Подвижные игры. «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	учебные действия Обучающийся научится: <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; • использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; • осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; • читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; • строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; • ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; • осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; • осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; • устанавливать причинно-
Подвижные игры. «Выбивалы» (игра с мячом). «Мяч в воздухе».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой).	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. Слалом. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Подвижная цель». «Охотники и утки».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. Игра «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Перестрелка», «Самая меткая команда».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	
Подвижные игры. «Помощь друга», «Танцевальный марш».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	

	Подвижные игры. «Пустое место», Игра «Петушиный бой».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. Обучающийся получит возможность научиться:
	Подвижные игры. Игра «Темный лабиринт», «Невод».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	2	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; • осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
	Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр и других видов спорта. Игра «Кто дальше бросит».	Знакомство с подвижными играми, ориентированными на развитие физических навыков учащихся.	3	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; • самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Шахматы – 34 часа				
	Основы миттельшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии.	Основы миттельшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии.	2	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; • самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
	Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактические задания «Выигрыш материала».	Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Дидактические задания «Выигрыш материала».	2	
	Двойной удар. Открытое нападение.	Двойной удар. Открытое нападение.	2	
	Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания «Мат в 3 хода», «Сделай ничью».	Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания «Мат в 3 хода», «Сделай ничью».	2	
	Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на	Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения,	2	Коммуникативные универсальные

темы завлечения, отвлечения, блокировки.	отвлечения, блокировки.		учебные действия Обучающийся научится: <ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; • использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; • отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; • контролировать свои действия в коллективной работе; • во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; • следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; • контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • задавать вопросы для уточнения техники упражнений или
Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты.	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты.	2	
Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы связки, “рентгена”, перекрытия и др.	Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы связки, “рентгена”, перекрытия и др.	2	
Комбинации для достижения ничьей.	Комбинации для достижения ничьей.	2	
Основы эндшпиля. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя).	Основы эндшпиля. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя).	2	
Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи).	Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи).	2	
Матование двумя слонами (простые случаи). Дидактические задания. «Мат в 2 хода».	Матование двумя слонами (простые случаи). Дидактические задания. «Мат в 2 хода».	2	
Матование слоном и конем (простые случаи).	Матование слоном и конем (простые случаи). Дидактические	2	

<i>Дидактические задания.</i> «Мат в 2 хода».	задания. «Мат в 2 хода».		правил игры. Обучающийся получит возможность научиться:
Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля.	Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля.	2	<ul style="list-style-type: none"> учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
Правило “квадрата”. Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. <i>Дидактические задания.</i> «Квадрат», «Проведи пешку в ферзи».	Правило “квадрата”. Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Дидактические задания. «Квадрат», «Проведи пешку в ферзи».	2	<ul style="list-style-type: none"> при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения; аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали.	Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали.	2	<ul style="list-style-type: none"> продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнёров и соперников;
Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). <i>Дидактические задания.</i> «Выигрыш или ничья?», «Путь к ничьей».	Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Дидактические задания. «Выигрыш или ничья?», «Путь к ничьей».	2	<ul style="list-style-type: none"> последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле. <i>Дидактические задания.</i> «Куда отступить королем?».	Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле. Дидактические задания. «Куда отступить королем?».	2	<ul style="list-style-type: none"> адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. <p>Предметные результаты Знания о физической культуре Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

			<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; • характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • характеризовать основные физические качества и различать их между собой. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i> • <i>выявлять связь физической культуры с трудом.</i> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; • измерять показатели физического развития и физической подготовленности; • вести систематические наблюдения за их динамикой; • отбирать и выполнять
--	--	--	--

			<p>комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. <p>Физическое совершенствование</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> ▪ <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
--	--	--	--	--

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. *Физическая культура: учебник для 1-4 классов* / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. М.: Издательство «БИНОМ. Лаборатория знаний».
2. *Настольная книга учителя физической культуры* / Под ред. Л.Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. *Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры*. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал*.
5. *Физическая культура в школе: научно-методический журнал*.
Образовательные программы.
Учебно-методические пособия и рекомендации.

Специфическое сопровождение (оборудование):

- спортивный зал, сектор для прыжков (яма с песком);
- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки;
- наглядные пособия;
- компьютер;
- презентационное оборудование.

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей начальных
классов

МАОУ лицея №11 им В.В. Рассохина
от «27» августа 2020 года № 1

_____ И.А.Рубан
подпись руководителя МО Ф.И.О.

Заместитель директора по УР

_____ А.А.Козлова
подпись Ф.И.О.

«27» августа 2020 года