

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
лицей № 11 имени Вячеслава Владимировича Рассохина**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета протокол
№1

от 31 августа 2021 года

Директор

_____ А.М. Абелян

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ,
ВНОСИМЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

по _____ физической культуре _____

Уровень образования начальное общее образование

Классы 2–4 классы

Количество часов 306 (2 класс – 102 ч., 3 класс – 102 ч., 4 класс –102 ч.)

Учитель, разработчик рабочей программы:

Мирошниченко Ольга Николаевна, учитель начальных классов

Программа разработана в соответствии и на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с дополнениями и изменениями) ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286;

с учетом: примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5)

-УМК: Физическая культура: 1–4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров.- Вентана –Граф, 2016 г.

Армавир, 2021 г.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1. Патриотическое воспитание:

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

2. Гражданское воспитание:

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

3. Ценности научного познания:

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

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

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

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

4. Формирование культуры здоровья:

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

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

5. Экологическое воспитание:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
2 класс				
	Знания о физической культуре	3 ч		
1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	1	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире	2,3,5
2	Скелет и мышцы человека Осанка человека. Стопа человека	1	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека Осанка человека. Стопа человека. Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. Определять понятие «плоскостопие»	1,2,4
3	Одежда для занятий разными физическими упражнениями	1	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	2,3,5
	Организация здорового образа жизни	1 ч		
4	Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения	1	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня;	1,2,5

			<p>объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека.</p> <p>Называть способы закаливания организма;</p> <p>обосновывать смысл закаливания;</p> <p>описывать простейшие процедуры закаливания.</p> <p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;</p> <p>определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером</p>	
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч		
5	Оценка правильности осанки	1	<p>Определять правильность осанки в положении стоя у стены;</p> <p>научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя</p>	1,3
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч		
6	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток.	1	<p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;</p> <p>выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;</p> <p>выполнять упражнения для физкультминуток</p>	1,2,5
7	Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки Физические упражнения для профилактики плоскостопия.	1	<p>Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;</p> <p>понимать назначение упражнений для расслабления мышц</p> <p>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p>	2,3,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность	61 ч		
	Лёгкая атлетика	16 ч		
8	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на	16	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;	1,2,3,4,5

	полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)		правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега	
	Гимнастика с основами акробатики	16 ч		
9	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	16	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд	1,2,3,4,5
	Кроссовая подготовка	12 ч		
10	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег. Челночный бег. Общие правила для всех видов бега. Бег с ускорением от 15 до 30 метров. Чередование ходьбы и бега. Равномерный медленный бег. Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Метание набивного мяча.	12	Знать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой; общие правила для всех видов бега; технику выполнения бега с ускорением, на короткие и длинные дистанции.	1,2,3,4,5
	Подвижные и спортивные игры	17 ч		
11	Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с метанием мяча. Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры в спортивном зале. Фестиваль любимых игр. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча во время игры. Передача мяча сверху, отскоком. Броски по кольцу. Разучивание русской народной игры «Кот и мыши». Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на основе футбола. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	17	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Продолжить знакомство с правилами игры в футбол; выполнять основные приёмы ведения мяча, защиты ворот. Познакомиться с правилами игры в баскетбол; выполнять основные приёмы ведения мяча, передачи мяча. Познакомиться с правилами игры в волейбол;	1,2,3,4,5

	Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Разучивание русской народной игры «Пятнашки». Знакомство с правилами русской народной игры «Лапта». Освоение тувинской народной игры «Стрельба в мишень», направленной на развитие силы и ловкости детей. Разучивание белорусской игры «Лес, озеро, болото», направленной на развитие ловкости и смекалки		выполнять верхний и нижний приемы мяча, подачу мяча при игре. Освоить игры народов мира, направленных на развитие силы и ловкости детей, сплочение коллектива, развитие внимания, развитие смекалки у детей младшего школьного возраста. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	
	Шахматы	34 ч		
	Сведения из истории шахмат	1 ч		
12	Сведения из истории шахмат	1	Знают о вкладе чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры.	3,4
	Базовые понятия шахматной игры	20 ч		
13	Основы шахматной игры (повторение материала 1 -го года обучения: защита в шахматах, матование одинокого короля различными фигурами). Шахматная комбинация: выигрыш материала. Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии. Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.	20	Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться. Умеют видеть нападение и защищать свои фигуры от нападения партнёра, матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзём и ладьёй, королём и ферзём, королём и ладьёй, могут находить элементарные шахматные комбинации: двойной удар, связку, ловлю фигуры, мат на последней горизонтали, сквозной удар, открытый и двойной шахи, знают, как правильно выводить фигуры в начале партии и выигрывать партию с большим материальным преимуществом. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.	1,2
	Конкурсы решения позиций	4 ч		
14	Конкурс решения позиций на тактические приёмы «связка», «двойной удар», «нападение», «защита», «сквозной удар», «ловля фигуры», «открытый шах», «двойной шах», «мат по последней горизонтали».	4	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение.	1,2,5
	Соревнования	8 ч		

15	Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1,2,3
	Шахматный праздник	1 ч		
16	Участие в школьном шахматном празднике	1	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	1,2,3,4,5

№ п/п	Раздел, Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
3 класс				
	Знания о физической культуре	3 ч		
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	2,3,5
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	1,2,4
3	Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила»,	2,3,5

			«быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	
	Организация здорового образа жизни	1 ч		
4	Правильное питание. Правила личной гигиены	1	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	1,2,5
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч		
5	Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств	1	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела. Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	1,3
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч		
6	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1,2,5
7	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	2,3,5

	Спортивно-оздоровительная деятельность	61 ч		
	Лёгкая атлетика	16 ч		
8	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	16	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель	1,2,3,4,5
	Гимнастика с основами акробатики	16 ч		
9	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	16	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения	1,2,3,4,5
	Кроссовая подготовка	12 ч		
10	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег. Челночный бег. Бег на 60 метров. Общие правила для всех видов бега. Бег с ускорением от 15 до 30 метров. Чередование ходьбы и бега. Равномерный медленный бег. Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Метание набивного мяча в цель.	12	Знать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой; общие правила для всех видов бега; технику выполнения бега на короткие и длинные дистанции, метание набивного мяча в цель.	1,2,3,4,5
	Подвижные и спортивные игры	17 ч		
11	Подвижные игры с включение бега, прыжков, метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема стопы,	17	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий с мячом; освоить элементы игры в футбол, баскетбол, волейбол;	1,2,3,4,5

	<p>остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы, остановка мяча подошвой, ведение мяча носком ноги.) Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на основе футбола. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча во время игры. Передача мяча сверху, отскоком. Броски по кольцу. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с североосетинской игрой «Слепой медведь», направленной на развитие координации движений у детей. Знакомство с ингушской игрой «Перетягивание», направленной на воспитание чувства коллективизма и сплоченности. Кабардино-балкарская народная игра «Повелитель лунки». Освоение игры. Знакомство с правилами игры «Два мороза», направленной на развитие скорости бега и ловкости у детей.</p>		<p>организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. Освоить игры народов мира, направленных на развитие силы и ловкости детей, сплочение коллектива, развитие внимания, развитие смекалки у детей младшего школьного возраста.</p>	
	Шахматы	34 ч		
	Сведения из истории шахмат	1 ч		
12	История возникновения соревнований по шахматам, системы проведения шахматных соревнований.	1	Знают историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований, различные системы проведения шахматных соревнований.	3,4
	Базовые понятия шахматной игры	20 ч		
13	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат». Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте. Основы пешечного эндшпиля: проведение пешки в ферзи, правило квадрата, отталкивание плечом, реализация лишней пешки.	20	Знают шахматные комбинации и тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», основы разыгрывания дебюта: развитие фигуры, дебютные ловушки, короткие партии. Умеют решать позиции на мат в два хода, находить тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат», атаковать рокировавшегося и нерокировавшегося короля в дебюте, проводить пешку в ферзи. Соблюдают правила	1,2,3,4,5

			поведения за шахматной доской.	
	Конкурсы решения позиций	4 ч		
14	Конкурсы решения позиций на дебютные ловушки, способы атаки на короля, уничтожение защиты, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «спёртый мат».	4	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение	1,2,5
	Соревнования	8 ч		
15	Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1,2,3
	Шахматный праздник	1 ч	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	
16	Участие в школьном спортивно-шахматном празднике.	1	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	1,2,3,4,5

№ п/п	Раздел, Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
4 класс				
	Знания о физической культуре	3 ч		
1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	1	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России	2,3,5
2	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр Опорно-двигательная система человека	1	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	1,2,4
3	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	1	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными	2,3,5

			способами передвижения человека	
	Организация здорового образа жизни	1 ч		
4	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции Демонстрация простейших приёмов массажа	1	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	1,2,5
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч		
5	Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы	1	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	1,3
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч		
6	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	1,2,5
7	Физические упражнения для физкультминуток Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	Выполнять физкультминутки в домашних условиях Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки	2,3,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность	61 ч		
	Лёгкая атлетика	12 ч		
8	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	12	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;	1,2,3,4,5

			метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	
	Гимнастика с основами акробатики	13 ч		
9	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	13	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	1,2,3,4,5
	Кроссовая подготовка	22 ч		
10	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег. Челночный бег. Бег с препятствиями. Бег на 60 и 100 метров. Общие правила для всех видов бега. Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Чередование ходьбы и бега. Равномерный медленный бег. Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Метание набивного мяча в цель.	22	Знать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой; общие правила для всех видов бега; технику выполнения бега на короткие и длинные дистанции, метание набивного мяча в цель.	1,2,3,4,5
	Подвижные и спортивные игры	14 ч		
11	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом. Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на основе футбола. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Разучивание подвижной игры «Караси и щука», направленной на развитие смелости и ловкости. Разучивание дагестанской игры в «Альчик»,	14	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в футбол, волейбол и баскетбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. Освоить игры народов мира, направленных на развитие силы и ловкости детей, сплочение коллектива, развитие внимания, развитие смекалки у детей младшего школьного возраста.	1,2,3,4,5

	направленной на развитие ловкости у младших школьников. Разучивание чеченской игры в «Утушка», направленной на развитие смекалки у детей младшего школьного возраста.			
	Шахматы	34 ч		
	Сведения из истории шахмат	1 ч		
15	История появления шахмат на Руси. Зарождение шахматной культуры в России.	1	Знают о появлении шахмат на Руси, о том, как зарождалась шахматная культура в России.	3,4
	Базовые понятия шахматной игры	22 ч		
16	Тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген». Основы дебюта: открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты, слабые пункты f2/f7, перевес в развитии фигур, выбор хода и оценка позиции, перевес в пространстве. Основы эндшпиля: простейшие ладейные и легкофигурные окончания.	22	Знают тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген», основы теории Итальянской партии, Защиты двух коней, Русской партии, способы разрушения прикрытия короля при равносторонней и разносторонней рокировках. Умеют находить тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген», разыгрывать открытые дебюты по теории, использовать перевес в развитии в дебюте, атаковать короля при равносторонней и разносторонней рокировках, разыгрывать простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой против ладьи (позиции Филидора и Лусены), простейшие легкофигурные окончания. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.	1,2,3,4,5
	Конкурсы решения позиций	2 ч		
17	Конкурсы решения позиций на все пройденные тактические приёмы и шахматные комбинации	2	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение.	1,2,5
	Соревнования	8 ч		
18	Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1,2,3
	Шахматный праздник	1 ч		
19	Участие в школьном спортивно-шахматном празднике.	1	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют	1,2,3,4,5

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МАОУ лицей №11
им. В.В.Рассохина
№ 1 от «27» августа 2021 г.
_____ И.А.Рубан

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УР
МАОУ лицей № 11
им. В.В. Рассохина г. Армавира
_____ А.А.Козлова
«27» августа 2021 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190456

Владелец Абеян Арменуи Мартиновна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024