

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №76
имени 4-го Гвардейского Кубанского Казачьего Кавалерийского корпуса



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу Физическая культура, шахматы
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Учитель: Басмалов Владимир Петрович

Программа разработана в соответствии с ФГОС и на основе авторской программы

В.И. Лох "Физическая культура 1-4 класс"
Москва, издательство "Тетрадькине", 2014 год.
И.Г. Сидик "Шахматы школе" "Витимей"
издательство "Духовное возрождение", 2015 год.

В рабочую программу введены требования по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО I-II ступени для учащихся возрастом 6-10 лет, что отображено в календарно тематическом планировании уроков физической культуры.

В соответствии с учебным планом школы 2019 году в 1-4 классах введен курс «Физическая культура, шахматы».

1. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты освоения учащимися курса «Шахматы»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Шахматы» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «шахматы» – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- Приобретение теоретических знаний и практических навыков шахматной игре.
- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Роль ВФСК ГТО I-II ступени в жизни и деятельности учащихся начальных классов.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание курса «Шахматы»

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Этот курс может без труда освоить каждый учитель начальной школы, даже если он совсем не знаком с шахматной игрой.

Особенность программы в том, что на первом году обучения ребенок делает первые шаги в мире шахмат. Учащиеся знакомятся с историей возникновения шахматной игры, шахматной доской, фигурами, учатся выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. Большое место отводится изучению “доматового” периода игры.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность детей на занятиях, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций.

Программой “Шахматы, первый год” предусматривается 33 занятия (одно занятие в неделю). Учебный курс включает шесть тем: “Шахматная доска”, “Шахматные фигуры”, “Начальная расстановка фигур”, “Ходы и взятие фигур”, “Цель шахматной партии”, “Игра всеми фигурами из начального положения”. На каждом из занятий прорабатывается элементарный шахматный материал с углубленным изучением отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, а ферзь сильнее ладьи.

Учебник для первого класса четырехлетней и трехлетней начальной школы “Шахматы, первый год” или “Там клетки черно-белые чудес и тайн полны” подобно другим учебникам для первоклассников содержит минимум слов и максимум иллюстративного материала. Самый элементарный шахматный материал в нем закрепляется благодаря большому количеству дидактических игр и заданий. Для изучения силы и слабости каждой шахматной фигуры приводится большое количество заданий. В учебнике или на демонстрационной доске дети сами решают задания, а поучительные положения разыгрывают друг с другом или с учителем. Много страниц учебника занимают задачи на мат в один ход. Приводятся примеры разыгрывания начала шахматной партии, показывается, как наказывают за грубые ошибки одну из сторон.

“Шахматы, первый год”.

I. Шахматная доска.

Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

II. Шахматные фигуры.

Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

III. Начальная расстановка фигур.

Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило **“Каждый ферзь любит свой цвет”**. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

IV. 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 и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

V. Цель шахматной партии.

Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

VI. Игра всеми фигурами из начального положения.

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

К концу первого года обучения дети должны *знать*:

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

К концу первого года обучения дети должны *уметь*:

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса;
- правильно размещать доску между партнерами и правильно расставлять начальную позицию;
- различать горизонталь, вертикаль и диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах, мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

“Шахматы, второй год”.

“Шахматы, второй год” – логическое продолжение начатой работы. Учебно-методический комплект состоит из программы “Шахматы, второй год”, учебника для второго класса “Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем”, пособия для учителя “Шахматы, второй год, или «Учусь и учу», книга “Шахматный задачник, второй год обучения”.

Содержание второго года обучения включает непосредственно обучение шахматной игре, освоение правил игры в шахматы, а так же знакомство с шахматной нотацией, творчеством выдающихся шахматистов; дети учатся решать шахматные задачи.

Программа “Шахматы, второй год” предусматривает 34 учебных занятий, по одному занятию в неделю. Если на первом году обучения большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шахматной фигуры, то теперь детям предстоит усваивать простейшие методы реализации материального и позиционного преимуществ.

Важной вехой в овладении шахматными основами становится умение учащихся ставить мат.

Учебный курс включает пять тем: “Краткая история шахмат”, “Шахматная нотация”, “Ценность шахматных фигур”, “Техника матования одинокого короля”, “Достижение мата без жертвы материала”.

I. Краткая история шахмат.

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

II. Шахматная нотация.

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

III. Ценность шахматных фигур.

Повторение: ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9). Сравнительная сила фигур. Абсолютная и относительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Нападение и защита. Способы защиты (5 способов).

IV. Техника матования одинокого короля.

Мат различными фигурами. Ферзь и ладья против короля. Две ладьи против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

V. Достижение мата без жертвы материала.

Учебные положения на мат в два хода в дебюте (начало игры), миттельшпиле (середина игры), эндшпиле (конец игры). Защита от мата.

К концу второго года обучения дети должны знать:

- шахматные правила FIDE;
- обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- ценность шахматных фигур.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

- правильно вести себя за доской;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей.

“Шахматы, третий год”.

I. Шахматная партия. Три стадии шахматной партии.

Шахматная партия. Три стадии шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль). Двух- и трехходовые партии.

II. Основы дебюта.

Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против “повторюшки-хрюшки”. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

Принципы игры в дебюте:

1. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание “пешкоедов”.
2. Борьба за центр.
3. Безопасная позиция короля. Значение рокировки.

4. Гармоничное пешечное расположение. Разумная игра пешками.
Классификация дебютов.

III. Основы миттельшпиля.

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Понятие о **тактике**. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.

Понятие о **стратегии**. Пути реализации материального перевеса.

IV. 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.

К концу третьего года обучения дети должны *знать*:

- принципы игры в дебюте;
- основные тактические приемы;
- термины *дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля*.

К концу третьего года обучения дети должны *уметь*:

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;
- находить несложные тактические приемы;
- точно разыгрывать простейшие окончания.

“Шахматы, четвертый год”.

“Шахматы, четвертый год” – используются обучающие плакаты, диаграммы задачи для самостоятельного решения, загадки, головоломки по темам, лабиринты на шахматной доске, кроссворды, ребусы, шахматное лото, викторины и др., решение которых дают не только информацию о какой-либо фигуре, но и представление об ее игровых возможностях и ограничениях. Кроме этого обучающимся предлагаются задачи для самостоятельного решения: “Ферзь против пешки”, “Ферзь против короля” и др., занимательные рассказы из истории шахмат, тесты для проверки полученных знаний.

Занятия посвящены в основном совершенствованию игры в миттельшпиле, поскольку главная борьба происходит в середине партии. Основные темы курса “Анализ и оценка позиции”, “Шахматные комбинации”, “План в шахматах”.

Учащиеся учатся элементарно анализировать позицию и на основе анализа составлять простейший план дальнейшей игры. Дети знакомятся с темами комбинаций, учатся находить несложные тактические приемы и проводить комбинации.

Учащиеся принимают участие в соревнованиях.

I. Шахматная партия.

О трех стадиях шахматной партии. Виды преимущества в шахматах: материальное преимущество, преимущество в пространстве (территориальное преимущество), преимущество во времени. Шахматные часы. Рекомендации по рациональному расходованию времени.

II. Анализ и оценка позиции.

Основные правила игры в миттельшпиле (В.Стейниц). Анализ и оценка позиции. Элементы позиции (слабые поля, слабые пешки, позиция фигур, открытые линии, центр, пространство и др.).

III. Шахматная комбинация.

Пути поиска комбинации.

Достижение мата путем жертвы шахматного материала (**матовые комбинации**). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др.

Матовые комбинации на мат в три хода.

Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса, на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, связки, “рентгена”, перекрытия и др..

Комбинации, ведущие к ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации).

К концу четвертого года обучения дети должны *знать*:

- некоторые дебюты (Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит и др.).
- правила игры в миттельшпиле;
- основные элементы позиции.

К концу четвертого года обучения дети должны *уметь*:

- правильно разыгрывать дебют;
- грамотно располагать шахматные фигуры и обеспечивать их взаимодействие;
- проводить элементарно анализ позиции;
- составлять простейший план игры;
- находить несложные тактические приемы и проводить простейшие комбинации;
- точно разыгрывать простейшие окончания;
- пользоваться шахматными часами.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для 1 – 4 класса, 3 часа в неделю, всего 405 ч

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1-4
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	93
3.	Гимнастика с элементами акробатики	59
4.	Легкая атлетика	59
5.	Кроссовая подготовка	59
6.	Шахматы	135
	Итого:	405

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы 3ч в неделю, всего 270 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе Роль ВФСК ГТО I-II ступени в жизни и деятельности учащихся начальных классов.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжения и расслабления мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.</p>	<p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.</p>

<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>
<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным</p>

<p>физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей.</p>	<p>разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Что надо уметь Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО I ступени</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон»,</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>

«Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

<p>руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p>3—4 классы</p>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>
<p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных</p>

условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель

сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками и в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

<p>(1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	<p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<p>Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>
<p>1-2 классы <i>Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1кг.), обручем, флажками.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекал вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> <i>Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</i> <i>Освоение навыков лазанья и перелезания,</i></p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и</p>

<p><i>развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см.), ланье по канату. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Перелезание через гимнастического коня. Освоение навыков равновесия.</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>перелезание, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из</p>	<p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p>

<p>колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</i></p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</i></p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание</i></p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом</p>

и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Играем все!

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

1—2 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. *Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».* Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. *Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».* Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приёмы.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Соблюдают правила безопасности

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p>3—4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p>Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом»,</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют</p>

<p>«Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>судейство.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p>Жизненно важное умение</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p><i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</i> Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.</p> <p><i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i> Повторное проплывание отрезков 10—25м (2—6 раз), 100м (2—3 раза). Игры и развлечения на воде.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.</p> <p>Все на лыжи!</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</p> <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p>

<p>1—2 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>3-4 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p>Твои физические способности</p>	
<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p>	<p>Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p>
<p><i>Твой спортивный уголок</i> Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

Тематическое планирование «Шахматы» 1-4 класс 135ч

Тема:
Первое знакомство с шахматным королевством. Белые и черные поля.
Шахматная доска.
Горизонталь, вертикаль, диагональ.
Центр шахматной доски.
Белые фигуры, черные фигуры.
Ладья.
Слон.
Ферзь.
Конь.
Пешка.
Король.
Сравнительная сила фигур.
Ценность шахматных фигур
Начальное положение (начальная позиция).
Расположение каждой из фигур в начальном положении;
Правило “Каждый ферзь любит свой цвет”.
Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.
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 и королевские пешки.

Взятие на проходе.
Превращение пешки.
Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.
Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля.
Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья.
Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход.
Длинная и короткая рокировка и ее правила.
Шахматная партия. Начало шахматной партии.
Представления о том, как начинать шахматную партию.
Короткие шахматные партии.
Рождение шахмат.
Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей, шахматных фигур.
Обозначение вертикалей. П/и: “Назови вертикаль”.
Обозначение горизонталей. П/и: “Назови горизонталь”.
От чатуранги к шатранджу.
Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. П/и: “Назови диагональ”.
Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. П/и: “Диагональ”.
Наименование полей. П/и: “Какого цвета поле?”.
Наименование полей, шахматных фигур. П/и: “Кто быстрее”.
Шахматы проникают в Европу.
Наименование полей, шахматных фигур. П/и: “Вижу цель”.
Ценность шахматных фигур.
Ценность шахматных фигур. П/и: “Кто сильнее?”.
Чемпионы мира по шахматам.
Сравнительная сила фигур.

Сравнительная сила фигур. П/и: “Обе армии равны”.
Абсолютная и относительная сила фигур.
Сравнительная сила фигур. П/и: “Выигрыш материала”.
Выдающиеся шахматисты нашего времени.
Достижение материального перевеса.
Нападение и защита.
Способы защиты.
П/и: “Защита”.
Шахматные правила FIDE.
Мат различными фигурами.
Ферзь и ладья против короля.
Две ладьи против короля.
Король и ферзь против короля.
Этика шахматной борьбы.
Король и ладья против короля.
Учебные положения на мат в два хода в дебюте (начало игры).
Миттельшпиле (середина игры).
Эндшпиле (конец игры).
Защита от мата.
Шахматная партия.
Правила и законы дебюта.
Дебютные ошибки.
Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.
Игра на мат с первых ходов партии.
Детский мат и защита от него.

Игра против “повторюшки-хрюшки”.
Связка в дебюте.
Коротко о дебютах.
Три стадии шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль).
Игры: “Мат в один ход”. “Поймай ладью”. “Поймай ферзя”.
Двух- и трехходовые партии. “Можно ли побить пешку?”.
“Можно ли сделать рокировку?”. “Захвати центр”.
“Чем бить фигуру?”. “Сдвой противнику пешки”.
Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии.
Понятие тактики.
Тактические приемы.
Связка в миттельшпиле. Двойной удар.
Открытое нападение.
Открытый шах.
Двойной шах.
Понятие стратегии.
Пути реализации материального перевеса
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

Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания методического
объединения от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО

директор

_____» _____ 20__ г.