

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1.1. Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### Знания о физической культуре

##### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### Выпускник получит возможность научиться:

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

#### Способы физкультурной деятельности

##### Выпускник научится:

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

##### Выпускник получит возможность научиться:

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

#### Физическое совершенствование

##### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Способы физической 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

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

**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; подъемы; торможение.

**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.**

**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.

## 1 класс (99 часов)

### 1. Знания о физической культуре (1 час)

**1.1. Физическая культура.** Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**1.2. Из истории физической культуры.** Возникновение физической культуры, первых соревнований.

История развития физической культуры и первых соревнований.

**1.3. Физические упражнения.** Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

### 2. Способы физической деятельности

**2.1. Самостоятельные занятия.** Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей физического развития.

**2.3. Самостоятельные игры и развлечения** Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельности

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Развитие физических качеств

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

#### 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

##### 3.2.1. Лёгкая атлетика (26 часов)

**Ходьба и бег.** Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Бег 60 м. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.

**Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция. Понятие здоровье.

Равномерный бег 5-6 минут. Подвижная игра «Конники-спортсмены»

Равномерный бег 3 минуты. Равномерный бег 6 минут. Медленный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).

Равномерный бег 8 минут. Подвижная игра «Вызов номера».

**Прыжки.** Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

### 3.2.2. Гимнастика(16 часов)

*Акробатика. Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов. Игра «Совушка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.

*Равновесия. Строевые упражнения.* Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.

*Опорный прыжок. Лазание.* Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.

### 3.2.3. Лыжные гонки(9 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила безопасности на лыжах. Требования к одежде и обуви. Подбор, переноска и одевание лыж. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Игра «У кого меньше шагов» Воспитание выносливости. Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м Передвижения на лыжах скользящим шагом до 800 м. Подъемы и спуски с небольших склонов. Подъем «ёлочкой»

### 3.2.4. Подвижные и спортивные игры(14 часов)

ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей «Пятнашки», ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч».

## 2 класс (102 часа)

### Знания о физической культуре(1 час)

**1.1. Физическая культура.**Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**1.2. Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**1.3. Физические упражнения.** Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

### 2. Способы физкультурной деятельности

**2.1. Самостоятельные занятия.** Режим дня и его планирование.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Выполнение простейших закаливающих процедур. оздоровительных занятий в режиме дня.

**2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**(1ч) Измерение показателей физического развития.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чсс

**2.3. Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры с элементами спортивных игр. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (в процессе уроков)

Развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

##### 3.2.1. Лёгкая атлетика(18 часов)

*Ходьба и бег.* Инструкция по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметке. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег с ускорением до 60 м. Разновидности ходьбы ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ типа зарядки. Бег в чередовании с ходьбой. Воспитание скоростных качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м на результат. Встречная эстафета.

*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности Преодоление естественных препятствий. Воспитание выносливости.

*Прыжки.* Прыжки с поворотом на 180° Прыжок в длину с места. Эстафета с этапом до 50 м Развитие скоростных и координационных качеств. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки» Эстафета линейная. Прыжки в высоту. Прыжок в длину с небольшого разбега. Прыжок в длину с разбега на оценку.

*Метания.* Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м ОРУ. Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### Контрольные уроки:

Бег 30 м с высокого старта(2 раза –вначале и в конце года)

Метание малого мяча на дальность(2 раза)

Прыжок в длину с места(2 раза)

##### 3.2.2. Гимнастика(14 часов)

*Акробатика. Строевые приёмы.* Инструкция по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед в группировке. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Команды «На два-четыре шага разомкнись!» Стойка на лопатках согнув ноги. ОРУ. Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Запрещенное движение». Строевые приёмы на оценку.

*Висы. Лазание. Строевые приёмы.* Передвижение в колонну по одному. ОРУ. Вис стоя и лежа. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев. Развитие силовых качеств. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа на животе.

*Опорный прыжок.* Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Перелезание через коня (козла). Опорный прыжок на горку матов.

#### Контрольные урок

Кувырок вперед.

Сгибания разгибания рук в упоре лежа

Опорный прыжок на горку матов

Наклон вперед из положения стоя.

### 3.2.3. Лыжные гонки(13 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Правила безопасности на лыжах. Требования к одежде и обуви. Подбор, переноска и одевание лыж. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками Игра «У кого меньше шагов» Воспитание выносливости. Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м Передвижения на лыжах скользящим шагом до 800 м. Подъемы и спуски под уклон. Спуски под уклон в высокой стойке. Подъем в гору. Передвижения на лыжах до 1000 м. Подвижные игры на лыжах «Кто дальше?». Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 1500 м. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Катание с горы.

#### Контрольные уроки:

Скользящий шаг

Контрольный урок по лыжной подготовке.

### 3.2.4. Подвижные и спортивные игры(22 часа)

Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись» Воспитание координационных способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и передвигаясь быстрым шагом. ОРУ в парах с мячами. Бросок мяча в щит двумя снизу. Проверка уровня физической подготовленности. Тестирование: челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места, подтягивание. вставание в сед, наклоны туловища. Игра «В цель». Броски в цель (в щит, мишень) Игра в мини-баск. Развитие координации. Ведение мяча левой и правой рукой шагом и бегом. Игра «Мяч в корзину». ОРУ в движении. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления движения. Бросок, передача и ловля мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Ведение мяча с изменением направления («змейка») на оценку. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Попади в обруч» Развитие координационных способностей. Подвижные игры сбросками в цель. Игра «Мяч среднему».

#### Контрольные уроки:

Броски мяча в щит

Броски мяча в парах на оценку

Броски через волейбольную сетку

Ведение мяча на месте

Упражнения с мячом

Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд

## Зкласс (102 часа)

### Знания о физической культуре(на уроках)

**1.1. Физическая культура.** Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила приема пищи и питьевой режим. Строение тела человека.

**1.3. Физические упражнения.** Общее представление о физической подготовке.

### 2. Способы физкультурной деятельности

**2.1. Самостоятельные занятия.** Закаливание. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

**2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей развития физических качеств.

**2.3. Самостоятельные игры и развлечения** Игры и развлечения в летнее время года.

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

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Развитие качеств. Профилактика физических утомления

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

##### 3.2.1. Лёгкая атлетика(20 часов)

*Ходьба и бег.* Инструктаж по ТБ ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью до 30 м Развитие скоростных способностей. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег 60 метров с высокого старта в максимальном темпе. ОРУ. Олимпийские игры: история возникновения. Воспитание скоростных. Равномерный бег до 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат Понятие «старт» «финиш». Бег на 1000 м. Ходьба и бег с изменением частоты и ширины шага. Воспитание скоростных качеств. Бег 60 м на оценку. Бег по слабо пересеченной местности. Кросс 300 метров. Эстафета с этапом до 50 метров. *Бег и прыжки.* Бег 1000 метров на результат.

*Прыжки.* Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с 5- 6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. .. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагиванием» Прыжок в высоту с прямого разбега.

*Метания.* Правила соревнований в метании. Метание мяча в цель. Метание малого мяча стоя грудью к направлению метания. Метание малого мяча на дальность на оценку. .

#### Контрольные уроки:

Прыжок в длину с места

Бег с ускорением 30 метров.(2 раза)

Метание малого мяча на дальность на оценку(2 раза)

Бег на 1000 метров

Челночный бег 3 по 10 метров.

### 3.2.2 Гимнастика (17 часов)

*Акробатика. Строевые приёмы.* Инструкция по ТБ. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!» «Реже!» «На первый- второй рассчитайся!» Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей. Строевые приемы. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация из разученных элементов на оценку.

*Висы. Лазание. Строевые приёмы.* Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Лазанье по гимнастической стенке и канату Воспитание силовых качеств. Перестроение из двух колон в одну. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе и в висе лежа. Подвижная игра. Подтягивание в висе на оценку.

на высокой и низкой перекладине, упражнений в лазанье. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и висов.

*Лазание. Опорный прыжок.* Лазание по канату. ОРУ в движении. Ходьба приставным шагом по бревну. Развитие силовых и координационных способностей. Выполнение строевых приемов Опорный прыжок на горку матов в упор стоя на коленях Воспитание координационных способностей. ОРУ Опорный прыжок на горку матов в упор стоя на коленях на оценку.

#### Контрольные уроки:

Варианты выполнения кувырка вперед

Гимнастические упражнения

Прыжки на скакалке

Подтягивания в висе лежа

Опорный прыжок на горку матов на оценку

Наклон вперед из положения сидя

### 3.2.3. Лыжные гонки (8 часов)

Правила безопасности на лыжах. Требования к форме одежды Уход , хранение лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Игра «Кто дальше» Прохождение на лыжах с равномерной скоростью до 800 м Воспитание выносливости. Попеременный двухшажный ход с палками (согласованная работа рук и ног) Прохождение в равномерном темпе дистанцию до 1 км. Попеременный двухшажный ход (типичные ошибки и способы их устранения) Подъём в гору «ёлочкой», спуск в высокой стойке. Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 1,5 км. Подъём «ёлочкой» спуски в высокой и низкой стойке. Попеременный двухшажный ход Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км Подъёмы и спуски с горы. Эстафета. Игра «Гонка патрулей» Подъём «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойке. Воспитание выносливости. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 2 км. Спуски, подъемы. Воспитание выносливости. Игры и эстафеты. Подвижные игры на лыжах «Гонка патрулей» спуски с горы в низкой стойке, преодоление ворот из палок. Прохождение дистанции 1 км на результат. Катание с горы.

#### Контрольные уроки:

Оценка техники попеременного двухшажного хода.

Подъём и спуск

### 3.2.4. Подвижные и спортивные игры (23 часа)

#### Баскетбол (10ч), Волейбол (10 ч), Футбол (3 ч)

Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой на месте, шагом и бегом. Броски мяча в щит. Игра «Передал - садись» ОРУ. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике. Ведение мяча шагом и бегом с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления «змейка» на оценку. Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча левой и правой рукой на месте, шагом и бегом. ОРУ в парах с мячами. Передача мяча, бросок в цель Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей.

Передача мяча с места двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. ОРУ. Подвижная игра «Мяч центровому». Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления «змейка». ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении в круге и квадрате. ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини -баскетбол. Бросок мяча одной рукой. Игра «Пионербол». Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча двумя руками от груди Игра в мини- баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на оценку.

в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдать правила безопасности.

#### Контрольные уроки:

Контрольный урок по футболу

Ведение мяча в движении на оценку

Вставание в сед из положения лежа на спине

Броски мяча в щит

Броски и ловля мяча в парах на оценку

Броски мяча в стену

Верхняя передача

## 4класс (102 часа)

### Знания о физической культуре(на уроках)

**1.1. Физическая культура** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**1.2. Истории физической культуры.)** История возникновения Олимпийских игр. История развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

**1.3.Физические упражнения.** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по час. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Контрольный урок** по пройденному материалу.

## **2.Способы физкультурной деятельности**

**2.1.Самостоятельные занятия.**Режим дня и его планирование. Комплексы упражнений для развития физических качеств.Составление режима дня.Выполнение простейших комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

**2.2Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение частоты сердечных сокращений.Измерение час во время выполнения физических упражнений.

## **3.Физическое совершенствование**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**3.2.1. Лёгкая атлетика(18 часов)**

*Ходьба, бег.* Инструктаж по ТБ ОРУ. Ходьба и бег с изменением частоты и ширины шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег 60 метров с высокого старта в максимальном темпе. Бег 60м на оценку. Равномерный бег до 4 мин. Эстафеты. Специально - беговые упражнения. Бег по слабо пересеченной местности. Кросс 300 метров. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Эстафета с этапом до 50 метров. Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости.

*Прыжки. Бег.* Преодоление естественных препятствий Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 5 мин. СБУ, Кросс 300 м Прыжок в длину с разбег . Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»

*Метания.*Метание малого мяча с места на дальность. Правила соревнований в метании. Метание мяча в цель. Метание малого мяча стоя грудью к направлению метания. Воспитание скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность на оценку. Метание малого мяча на дальность.

**Контрольные уроки:**

Бег 60 м (2 раза)

Метание малого мяча на дальность (2 раза)

Прыжок в длину с места

Челночный бег 3 по 10 м

**3.2.2. Гимнастика(17часов)**

*Акробатика. Строевые приёмы.* Инструкция по ТБ. Выполнение строевых команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Рапорт учителю.Перестроение из двух шеренг в два круга. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три в движении с поворотом. Кувырок вперед и назад. Строевые приемы. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Воспитание координационных способностей. «Мост» с помощью и самостоятельно. Связка из акробатических элементов. Связка из акробатических элементов на оценку.

*Висы. Лазание. Строевые приёмы.* ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения в равновесии. Развитие силы и координации. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивание в виси. Подтягивание в виси на оценку.

*Лазание. Опорный прыжок. Равновесия.* Перелезание через препятствия (конь, козел). Ходьба приставным шагом по бревну. Развитие силовых и координационных способностей. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок на горку матов.

**Контрольные уроки:**

Комбинация из 5 элементов

Опорный прыжок на горку матов на оценку

Строевые приемы

Комплекс упражнений с предметами

**3.2.3. Лыжные гонки(9 часов)**

Правила безопасности на лыжах. Требования к форме одежды Уход, хранение лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Игра «Кто дальше» Прохождение на лыжах с равномерной скоростью до 800 м. Воспитание выносливости. Попеременный двухшажный ход с палками (согласованная работа рук и ног) Прохождение в равномерном темпе дистанцию до 1 км. Попеременный двухшажный ход (типичные ошибки и способы их устранения) Подъём в гору «ёлочкой»,и «лесенкой» спуск и торможение «плугом». Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 1,5 км. Подъём «ёлочкой» и «лесенкой», повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход Прохождение в равномерном темпе до 2 км Подъёмы и спуски с горы. Эстафета. Игра «Гонка патрулей» Подъём «ёлочкой», «лесенкой» «спуски и повороты переступанием». Спуски с горы в низкой стойке, преодоление ворот из палок.Прохождение дистанции 1 км на результат. Катание с горы.

**Контрольные уроки:**

Оценка техники попеременного двухшажногохода

Чередование различных лыжных ходов

Прохождение дистанции 1 км на результат.

**3.2.4. Подвижные и спортивные игры(24часа)**

**Баскетбол (11 часов), футбол (4 часа), волейбол (9 часов)**

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления. Бросок в кольцо двумя руками от груди.ОРУ в парах с мячами. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей». Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Ведение с высоким и средним отскоком



мяча. Игра. Воспитание координационных способностей. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафета. Игра «Овладей мячом» Воспитание. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча в круг. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча с изменением направления «змейка». Броски в кольцо двумя руками от груди на оценку. Ловля и передача мяча в круг. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Подвижные игры с элементами ведения и передач мяча. Игра «Пионербол» ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок в кольцо двумя руками от груди на оценку.

#### **Контрольные уроки:**

Броски и ловля мяча в стену  
Броски и ловля мяча в парах  
Ведение мяча на скорость  
Прыжки на скакалке за 15 секунд  
Броски мяча в кольцо  
Верхняя прямая передача в стену  
Нижняя передача  
Контрольный урок по игре в футбол

### **АЭРОФИТНЕС.**

Программа составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры.

**Целью** учебной программы для обучающихся является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов Аэрофитнеса;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Общая характеристика учебного курса.**

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы Аэрофитнеса на основе видов фитнес - аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Для организации обучения необходимо:
  - Музыкальный центр
  - Ноутбук
  - Гимнастические коврики, маты.
  - Утяжелители.
  - Фитбол- мячи
  - Скакалки.
  - Степ-платформы

**Место курса в учебном плане**



В соответствии с Образовательной программой начального общего образования в базисном учебном плане предмет «Аэрофитнес» реализуется в предметной области «Физическая культура». Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. В 1-х классах изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес рассчитана на 33 часа (из расчета 1 час в неделю); во 2-4 классах - 34 часа в каждом году обучения (из расчета 1 час в неделю).

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АЭРОФИТНЕС»**

К концу обучения в четвертом классе ученик получит возможность научиться всфере познавательных учебных действий будут являться умения:

самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- развивать координационные способности и тренировать вестибулярный аппарат, развивать чувства ритма;
- воспитывать общую и силовую выносливость;
- формировать и сохранять правильную осанку, снижать лишний вес
- развивать двигательную память и эстетическое воспитание;
- вырабатывать устойчивую привычку заниматься физическими упражнениями;
- снижать психологический стресс и увеличивать способность к релаксации, эмоциональной разрядке.
- ориентироваться в видах аэробики;

#### **В сфере познавательных учебных действий будут являться умения:**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

#### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

установка на здоровый образ жизни;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

#### **В сфере регулятивных учебных действий будут являться умения:**

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;

оценивать правильность выполнения действия;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

#### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения предмета «Аэрофитнес»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес - аэробики;

- изложение фактов истории развития фитнес - аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес – аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес - аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ - аэробики, функционального тренинга;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес - аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ 1 КЛАССА**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1	Фитнес-аэробика	2	1	1
2	Базовые упражнения аэрофитнеса	3		3
3	Силовые упражнения	6		6

4	Классическая аэробика	8		8
5	Пилатес	2		2
6	Фитбол	7	1	6
7	Танцевальный фитнес	5		5
8	ИТОГО	33	2	31

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе		Контрольные уроки
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Фитнес-аэробика	3	1	2	
2	Базовая аэробика	5		4	
3	Силовые упражнения	7		6	1
4	Пилатес	2		2	
5	Классическая аэробика	5		4	1
6	Фитбол	5	1	3	
7	Танцевальный фитнес	7		6	
9	ИТОГО	34	2	27	2

## ШАХМАТЫ

Программа составлена для учащихся 2-3 классов в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ООО и концепцией физического воспитания. В основу рабочей программы вошла авторская программа Сухина И.Г. «Шахматы – школе». Данная программа рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации.

Нормативно-правовой базой программы являются:

- Закон РФ «Об образовании» №122-ФЗ (ст. 32);

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено Приказом Минобрнауки РФ от 26 июня 2012г. № 504);

- Концепция федеральной целевой программы «Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2017 годы» (распоряжение Правительства РФ от 15.09.2005 г. №1443-р), федеральных и республиканских законов в области физической культуры и спорта, на базе современных требований педагогики, психологии, физиологии и теории ФК, регламентирующих учебное содержание образовательной дисциплины, примерных учебно - тематических программ ведущих тренеров по шахматам.

Данная программа направлена на осуществление следующей цели: создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

### Цель и задачи программы

**Цель:** Раскрытие умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности воспитанников.

### Задачи:

#### Обучающие:

- обучение основам шахматной игры;
- обучение простым комбинациям, теории и практике шахматной игры.

#### Воспитательные:

- воспитание отношение к шахматам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка у детей умения применять полученные знания на практике.

#### Развивающие:

- развитие стремления детей к самостоятельности;
- развитие умственных способностей детей: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образное и аналитическое мышление;
- научить оценивать свои и чужие поступки.

#### Эстетические:

- играя, ребенок живет в мире сказок и превращений обыкновенной доски и шахматы в волшебные, а умение находить в обыкновенном необыкновенное

обогащает детскую фантазию, приносит эстетическое наслаждение, заставляет восхищаться удивительной игрой.

#### Физическое:

- осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2-3 класс

#### Тема 1. «Краткая история шахмат»

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

#### Тема 2. « 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).

#### Тема 3. «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.

#### Тема 4. « Ходы и взятие фигур»

(Основная тема учебного курса.) Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра “на уничтожение. Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

#### Тема 5. « 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. Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

#### 1 класс Учебно-тематический план

№ темы по порядку изучения	Название раздела, темы:	Количество часов	в т. ч. контрольные мероприятия	
			зачеты	
<b>Раздел</b>	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
Тема 1:	Лёгкая атлетика	<b>26</b>		
Тема 2:	Гимнастика	<b>16</b>		
Тема 3:	Лыжные гонки	<b>9</b>		
Тема 4:	Подвижные игры	<b>14</b>		
<b>Раздел</b>	<b>«Знания о физической культуре»</b>	<b>1</b>		
<b>Раздел</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>			
Тема 5:	Аэрофитнес	<b>33</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>		

**Перечень контрольных мероприятий:**

#### 2 класс

	Количество часов	Количество контрольных уроков
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>		
Лёгкая атлетика	<b>18</b>	<b>7</b>
Подвижные и спортивные игры.	<b>22</b>	<b>6</b>
Гимнастика	<b>14</b>	<b>5</b>
Лыжные гонки.	<b>13</b>	<b>2</b>
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>		
<b>Аэрофитнес</b>	<b>34</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>22</b>

**Перечень контрольных мероприятий:**

**Зачеты:**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 зачетов)

ЗАЧЕТ №1 (1) Бег 30 м с высокого старта (сентябрь)  
 ЗАЧЕТ №2 (2) Метание малого мяча на дальность (октябрь)  
 ЗАЧЕТ №3 (3) Прыжок в длину с места (октябрь)  
 ЗАЧЕТ №4 (19) Прыжок в длину с места (апрель)  
 ЗАЧЕТ №5 (20) Бег 30 м с высокого старта (апрель)  
 ЗАЧЕТ №6 (21) Метание малого мяча на дальность (май)  
 ЗАЧЕТ №7 (22) Тестирование челночного бега 3x10 м

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 зачетов)

ЗАЧЕТ №1 (4) Упражнения с мячом  
 ЗАЧЕТ №2 (5) Ведение мяча на месте  
 ЗАЧЕТ №3 (15) Броски мяча в щит  
 ЗАЧЕТ №4 (17) Броски мяча в парах на оценку  
 ЗАЧЕТ №5 (18) Броски через волейбольную сетку  
 ЗАЧЕТ №6 (16) Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд

ГИМНАСТИКА (5 зачетов)

ЗАЧЕТ №1 (6) Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд  
 ЗАЧЕТ №2 (7) Кувырок вперед.  
 ЗАЧЕТ №3 (8) Сгибания разгибания рук в упоре лежа  
 ЗАЧЕТ №4 (9) Опорный прыжок на горку матов  
 ЗАЧЕТ №5 (10) Наклон вперед из положения стоя.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (2 зачета)

ЗАЧЕТ №1 (12) Скользящий шаг

ЗАЧЕТ №2 (13) Контрольный урок по лыжной подготовке.

АЭРОФИТНЕС (2 зачета)

ЗАЧЕТ №1 (11)Силовые упражнения

ЗАЧЕТ №2(14)Базовые упражнения фитбола

### 3 класс

	Количество часов	Количество контрольных уроков
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
Лёгкаяатлетика.	<b>20</b>	<b>7</b>
Подвижные и спортивные игры	<b>23</b>	<b>7</b>
-баскетбол	10	3
- футбол	3	1
-волейбол	10	3
Гимнастика	<b>17</b>	<b>6</b>
Лыжные гонки	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	<b>На уроках</b>	
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>	На уроках	
<b>Шахматы</b>	34	
<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>22</b>

#### Зачеты:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(7 зачетов)

ЗАЧЕТ №1(1)Бег 30 м с высокого старта (сентябрь)

ЗАЧЕТ №2(2)Прыжок в длину с места

ЗАЧЕТ №3(3)Метание малого мяча на дальность (октябрь)

ЗАЧЕТ №4(19)Бег 30 м с высокого старта (май)

ЗАЧЕТ №5(20) Челночный бег 3 по 10 метров

ЗАЧЕТ №6(21)Метание малого мяча на дальность (май)

ЗАЧЕТ №7(22) Бег 1000 метров

ГИМНАСТИКА (6 зачетов)

ЗАЧЕТ №1(5)Варианты выполнения кувырка вперед

ЗАЧЕТ №2(6)Гимнастические упражнения

ЗАЧЕТ №3(7) Подтягивания в висе лежа

ЗАЧЕТ №4(8)Прыжки на скакалке

ЗАЧЕТ №5(9)Опорный прыжок на горку матов на оценку

ЗАЧЕТ №6(10)Наклон вперед из положения сидя

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ,(2зачета)

ЗАЧЕТ №1(11)Оценка техники попеременного двухшажного хода.

ЗАЧЕТ №2(12)Подъем и спуск

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(7 зачетов)

ФУТБОЛ (1 зачет)

ЗАЧЕТ №1(4)Контрольный урок по футболу

БАСКЕТБОЛ (3зачета)

ЗАЧЕТ №1(13)Ведение мяча в движении на оценку

ЗАЧЕТ №2(14)Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине

ЗАЧЕТ №3(15)Броски мяча в щит

ВОЛЕЙБОЛ (3 зачета)

ЗАЧЕТ №1(16) Броски и ловля мяча в парах на оценку

ЗАЧЕТ №2(17) Броски мяча в стену

ЗАЧЕТ №3(18) Верхняя передача мяча

### 4 класс

	Количество часов	Количество контрольных уроков
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>		
Лёгкая атлетика.	<b>18</b>	<b>7</b>

Подвижные и спортивные игры.	<b>24</b>	<b>7</b>
-баскетбол	11	3
-футбол	4	1
-волейбол	9	3
Гимнастика	<b>17</b>	<b>5</b>
Лыжные гонки	9	3
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	<b>На уроках</b>	
<b>Шахматы</b>	<b>34</b>	
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>21</b>

#### **Зачеты**

##### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(7 зачетов)

ЗАЧЕТ №1(1)Бег 60 м с высокого старта (сентябрь)  
 ЗАЧЕТ №2(2)Прыжок в длину с места (сентябрь)  
 ЗАЧЕТ №3(3)Метание малого мяча на дальность (октябрь)  
 ЗАЧЕТ №4(19)Челночный бег 3 по 10 м  
 ЗАЧЕТ №5(20)Бег 60 м с высокого старта (май)  
 ЗАЧЕТ №6(21)Метание малого мяча на дальность (май)  
 ЗАЧЕТ №7(22) Бег на 1000 метров.

##### ГИМНАСТИКА (5 зачетов)

ЗАЧЕТ №1(5)Комбинация из 5 элементов  
 ЗАЧЕТ №2(6) Подтягивания в висе лежа.  
 ЗАЧЕТ №3(7) Наклон вперед из положения сидя  
 ЗАЧЕТ №4(8)Опорный прыжок на горку матов.  
 ЗАЧЕТ №5(9) Прыжки на скакалке за 30 секунд

##### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (3 зачета)

ЗАЧЕТ №1(10)Оценка техники попеременного двухшажногохода  
 ЗАЧЕТ №2(11)Чередование различных лыжных ходов  
 ЗАЧЕТ №3(12)Прохождение дистанции 1 км на результат.

##### ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(8 зачетов)

ФУТБОЛ (1 зачет)  
 ЗАЧЕТ №1(4) Контрольный урок по спортивной игре «футбол»

##### БАСКЕТБОЛ (3 зачета)

ЗАЧЕТ №1(13) Ведение мяча на скорость  
 ЗАЧЕТ №2(14)Броски и ловля мяча в стену  
 ЗАЧЕТ №3(15)Броски мяча в кольцо

##### ВОЛЕЙБОЛ (3 зачета)

ЗАЧЕТ №1(16)Верхняя передача на оценку  
 ЗАЧЕТ №2(17) Нижняя передача на оценку  
 ЗАЧЕТ №3(18)Контрольный урок по «пионерболу»