

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Приреченская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного методического
объединения учителей начальных классов

Руководитель ШМО:

 М.И.Жилина

Протокол № 1

от «29» августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 - Н.И. Чугуевская
«30» мая 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс

Составитель: Бояршина А.О.

Приреченск, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, реализацию программы формирования универсальных учебных действий и разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- рекомендациями Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
- с учетом авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов» В.И.Ляха, А.А Зданевича;
- УП МБОУ «Приреченская СОШ»

Используемый учебник:

В.И.Лях. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2017

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укреплять* здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствовать* жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формировать* общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развивать* интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучать* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены следующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. На каждом уроке обязательно проводятся

общеразвивающие упражнения, позволяющие функционально воздействовать на развитие основных физических качеств и планировать динамику нагрузок на различные группы мышц.

Выполняя программный материал, уроки проводятся, по возможности, на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

В программе освоения учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной,
- образовательно-предметной и
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* обучающиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям чистоты сердечных сокращений).

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с УП МБОУ «Приреченская СОШ» на изучение предмета в 3 классе отводится – 102 часа.

В авторскую программу внесены следующие изменения: раздел «Плавание» исключен из тематического планирования, т.к. нет условий для его проведения (отсутствует бассейн).

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (сильные ветра, морозы), часы, отведенные на лыжную подготовку в 1 классе, распределены между остальными разделами программы. Это не скажется отрицательно на процессе обучения, так как проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе. Знакомство с лыжами можно начать во втором классе, когда дети будут более дисциплинированы и самостоятельны. Также с учетом погодных условий в тематическом планировании уроки раздела «Лыжные гонки» могут быть передвинуты на более поздние сроки.

Раздел «Подвижные игры» заменен на «Шахматную азбуку». Эта замена не повлияет на прохождение материала по данному разделу, т.к. он включен в каждый урок. Подвижные игры проводятся на каждом уроке и по своему содержанию и направленности согласуются с различными видами спорта. На каждом уроке обязательно проводятся общеразвивающие упражнения, позволяющие функционально воздействовать на развитие основных физических качеств и планировать динамику нагрузок на различные группы мышц. Прохождение курса «Шахматная азбука» позволит положительно влиять на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает мно-

гим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность. Достоинство шахмат как модели для изучения некоторых универсальных понятий и закономерностей в начальной школе заключается в том, что это игра.

Основные задачи на текущий год:

- продолжить физическое совершенствование ребят, имеющих хорошие физические показатели по разным видам спорта;
- развивать физические навыки и умения у ребят среднего уровня физического развития;
- улучшить результаты физического развития у ребят, имеющих низкое развитие. При сравнении результатов учитывать только индивидуальные показатели этих ребят, регистрируя динамику развития ребенка.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

| Раздел | Количество часов | | | | содержание раздела |
|-------------------------------------|------------------|---|---|---|--------------------|
| | Класс | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Знания о физической культуре | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| физическая культура | 1 | 1 | 1 | 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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 | 1 | 1 | 1 | 1 | История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |
| физические упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| самостоятельные занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств |
| самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | 1 | 1 | 1 | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений |
| самостоятельные игры и развлечения | 1 | 1 | 1 | 1 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| Физическое совершенствование | | | | | |

| | | | | | |
|---|----|----|----|----|--|
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 2 | 2 | 2 | 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. |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | 23 | 22 | 16 | 14 | Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке, перекачты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот 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. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи. <i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса 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. <i>Опорный прыжок</i> с разбега через гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке |
| Легкая атлетика | 25 | 18 | 17 | 17 | 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 передвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |

| | | | | | |
|--|----|-----|-----|-----|--|
| Лыжные гонки | – | 10 | 8 | 8 | |
| Подвижные и спортивные игры: | | | | | |
| «Шахматная азбука» | 33 | 34 | 34 | 34 | <i>На материале шахматной игры освоят понятия:</i> фигуры, ходы, вертикаль, горизонталь, запись партии, рокировка, шах, мат, сильные позиции, слабые позиции, атака, защита |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 10 | 10 | 12 | 12 | <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Пионербол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале пионербола |
| Подвижные игры с элементами пионербола | - | - | 4 | 6 | |
| Подвижные игры с элементами футбола | - | - | 3 | 3 | |
| ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Содержание урока | Возможные виды деятельности учащихся | Планируемые результаты | | дата | | примеч |
|-------|---------------|------------------|--------------------------------------|------------------------|---|------|------|--------|
| | | | | предметные | УУД | план | факт | |
| 1. | Прыжок | Перестроение в 2 | Выявлять характер- | Описывать тех- | Познавательные: используют общие | | | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | в длину с разбега. | шеренги, бег. Прыжки в длину с разбега. ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | ные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | нику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | | |
| 2. | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега, бег, метание мяча на дальность. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Описывать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | | | |
| 3. | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега(стартовый контроль), бег, метание мяча на дальность | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила | Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; техни- | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | чески правильно отталкиваться и приземляться. | <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 4. | Что такое физическая нагрузка | Бег, скоростные прыжки, подвижные игры. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 5. | Бег на выносливость | Бег на выносливость. Комплекс дыхательных упражнений. | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> понимают значе- | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | ние знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | |
| 6. | Бег на скорость | Бег на скорость на 30 м (Стартовый контроль) Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 7. | Челночный бег. | Челночный бег. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки с продвижением. Наклон вперед из положения сидя (контроль) | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | |
| 8. | Представление о физических качествах. | Метание малого мяча в цель. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | Описывать технику метания малого мяча. Характеризовать показатели физического развития. | нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 9. | Бег. | Размыкание и смыкание, бег на 500 м и 1000 м (стартовый контроль) Броски: большого мяча (1 кг) на дальность | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 10. | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | Бег с изменяющимся направлением движения. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Наклон из положения сидя (стартовый контроль) | Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | |
| 11. | Ведение мяча. | Ведение мяча в движении. Перекидывание мяча. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | ленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 12. | Передача мяча. | Передача и ловля мяча. Ходьба в ногу, перекидывание мяча. | | | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 13. | Отработка навыков. | Ведение мяча в движении. Передача и ловля мяча. Отработка броска. | Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | |
| 14. | Бросок мяча в корзину. | Бросок мяча в корзину из-за головы | | | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 15. | Бросок мяча в корзину. | Отработка броска. Ведение и передача мяча. | Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков . Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 16. | Бросок мяча в корзину от плеча. | Бросок мяча в корзину от плеча. Ведение мяча с элементами игры. | | | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей ;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 17. | Ведение мяча | Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с элементами игры. | Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков . Уметь владеть мячом: держание, передачи | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | игр | на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | |
| 18. | Мини-баскетбол. | Мини-баскетбол. | Моделировать технические действия в игровой деятельности | | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 19. | Мини-баскетбол. | Игра по облегченным правилам | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | |
| 20. | Мини-баскет- | Игра по облегченным правилам | | | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Ре-</i> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | бол. | | | | <p><i>гулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | | | |
| 21. | Кувырок вперед | Перекаты в группировке, кувырок вперед | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | | | |
| 22. | Акробатические упражнения | Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа | | | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и при-</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | ходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 23. | Кувырок назад. | Кувырок назад, ходьба по бревну. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекуты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 24. | Акробатические упражнения | Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост. | | | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | |
| 25. | Лазание | Лазание по канату. | Осваивать технику | Уметь лазать по | <i>Познавательные:</i> используют общие | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | по канату. | Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост. | гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | гимнастической стенке, канату; выполнять упражнения на бревне | приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 26. | Упражнения на бревне | Перестроение в 2 шеренги, повороты на месте, упражнения на бревне с перешагиванием через предметы. | | | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные;</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 27. | Опорный прыжок | Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок через козла. | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию,; договариваются и приходят к | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | | | |
| 28. | Лазание по канату. | Перестроение, упражнения на бревне. Лазание по канату | | | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | | | |
| 29. | Акробатические упражнения | Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, ходьба по бревну. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | ми | | | |
| 30. | Опорный прыжок | Лазание через скамейку, опорный прыжок через козла | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | Уметь выполнять опорный прыжок | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 31. | Челночный бег. | Лазание по канату | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 32. | Акробатические упражнения | 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 | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражне- | Выполнять акробатические элементы – кувырki, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодейст- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | | присев, кувырок вперед. | ний. | | вии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | |
| 33. | Акробатические упражнения | Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок на-зад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 34. | Прыжок в длину с места. | Челночный бег, прыжки в длину с места. | Осваивать технику прыжковых упражнений. | Уметь выполнять прыжок в длину с места, соблюдать технику безопасности | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | |
| 35. | Прыжок в длину с | Прыжки в длину с места. Бег с высо- | Выявлять характерные ошибки в тех- | Выполнять прыжок в длину с | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Ре-</i> | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | места. | кого старта. | нике выполнения прыжковых упражнений | места, осваивать технику приземления и толчка при прыжке. | <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 36. | Эстафеты | Знакомство с ТБ на уроках лыжной подготовки. Эстафеты с обручами. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | |
| 37. | Скольльзящий шаг. | Скольльзящий шаг. Прохождение поворотов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердеч- | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | ных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | лей <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 38. | Спуск со склона. | Спуск в высокой стойке. Прохождение поворотов. | | | | | | |
| 39. | Торможение. | Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом», подъем. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 40. | Подъем на склон. | Спуск, подъем «наискось» «лесенкой» | | | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | |
| 41. | Закрепление пройденного. | Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом», подъем. Подъем «наискось» «лесенкой» | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 42. | Отработка навыков | Спуск, подъем «наискось» «лесенкой», торможение | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 43. | Спуск со склона. | Спуск в низкой стойке. Подъем | Выявлять характерные ошибки в тех- | Моделировать технику базовых | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---------------------------------------|---|--|---|--|--|--|
| | | «наискось» «лесенкой» | нике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | осуществления. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 44. | Отработка навыков | Подъем, спуск, прохождение дистанции. | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 45. | Отработка навыков | Подъем, спуск, прохождение дистанции. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять харак- | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ни- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | терные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | ми общий язык и общие интересы <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 46. | Лыжный марафон. | Контрольное прохождение дистанции | | | | | | |
| 47. | Упражнения на бревне. | Упражнения на бревне и наклонной скамейке. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 48. | Прыжок в высоту с разбега | Прыжок в высоту с разбега. Лазанье по канату. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Уметь выполнять прыжковые упражнения | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | <p>действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | | | |
| 49. | Прыжок в высоту с разбега | Перестроение в колонну по три. Прыжок в высоту с разбега. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения; | <p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам</p> | | | |
| 50. | Прыжки через скакалку. | Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту с разбега | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | | | |
| 51. | Утренняя зарядка. | Упражнения с мячом. Перестроение | Осваивать универсальные умения по | планировать занятия физиче- | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i></p> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | рядка. | ния, упражнения со скакалкой. | самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | скими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры | <i>гулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 52. | Прикладная гимнастика. | Спрыгивание с высоты. Запрыгивание, перелезание, переползание. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 53. | Прыжки с высоты | Прыжки с высоты с поворотом. Метание мяча в цель. | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; техни- | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | чески правильно отталкиваться и приземляться. | <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 54. | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту. Бег с высокого старта. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 55. | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту. Метание в цель. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 56. | Ловля мяча двумя | Ловля мяча двумя руками при работе в паре, в группе, | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Освоить подвижные игры на совершенствование | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые кор- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | руками | по кольцу, по периметру и т.д. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | рективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 57. | Бросок мяча через сетку. | Бросок мяча через сетку в паре, наискось. | | | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 58. | Отработка навыков | Бросок и ловля мяча через сетку. Поднимание туловища из положения лежа. | Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|---------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 59. | Подача мяча. | Подача мяча. Правила игры в пионербол (облегченные). Наклон вперед из положения сидя (контроль) | | | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 60. | Пионербол. | Игра в пионербол по облегченным правилам. | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> умеют находить со сверстниками общий язык и общие интересы | | | |
| 61. | Пионербол. | Игра в пионербол по облегченным правилам. Бег на 500 м. | | | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | <p>действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | | | |
| 62. | Метание мяча | Метание малого мяча на дальность, бег на 500 м, 1000м. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | | | |
| 63. | Бег с высоко-го старта. | Бег с высокого старта на 30 м.(зачет). Прыжок в длину с разбега. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения(ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | беге в сочетании с дыханием | качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 64. | Прыжок в длину. | Челночный бег. Метание мяча с места. Прыжок в длину с разбега (зачет) | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 65. | Упражнения с мячом. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Наклон вперед из положения сидя(контроль) | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 66. | Упражнения с мячом. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча Шестиминутный бег. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | зации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 67. | Упражнения с мячом. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | |
| 68. | Упражнения с мячом | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

| 3 КЛАСС | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 3 | Прыжок в длину с разбега | практическое занятие | Стартовый контроль (сдача нормативов) | см. «Требования к уровню подготовки» | | |
| 5 | Бег на 500 метров | практическое занятие | | | | |
| 6 | Бег на 30 метров | практическое занятие | | | | |
| 7 | Наклон вперед из положения сидя | практическое занятие | | | | |
| 9 | 6-минутный бег | практическое занятие | | | | |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа | практическое занятие | | | | |
| 58 | Поднимание туловища из положения лежа | практическое занятие | Итоговый контроль (сдача нормативов) | | | |
| 59 | Наклон вперед из положения сидя | практическое занятие | | | | |
| 61 | Бег на 500 метров | практическое занятие | | | | |
| 62 | 6-минутный бег | практическое занятие | | | | |
| 63 | Бег на 30 метров | практическое занятие | | | | |
| 64 | Прыжок в длину с разбега | практическое занятие | | | | |

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

| <i>№</i> | <i>Автор</i> | <i>Название</i> | <i>Изд-во</i> | <i>Год издания</i> |
|-----------|----------------------------|--|--------------------|--------------------|
| <i>1.</i> | В. И. Лях, А. А. Зданевич. | Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл | М.: «Просвещение», | <i>2017</i> |
| <i>2.</i> | Лях В. И | Физическая культура 1-4 классы. | М.: «Просвещение», | <i>2016</i> |
| <i>3.</i> | Лях В. И | Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. | М.: «Просвещение», | <i>2017</i> |

СРЕДСТВ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Бревно напольное (3 м).
 Перекладина гимнастическая (пристеночная).
 Стенка гимнастическая.
 Скамейка гимнастическая жёсткая (2м, 4 м).
 Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные волейбольные, футбольные.
 Палка гимнастическая.
 Скакалка детская.
 Мат гимнастический.
 Гимнастический подкидной мостик.
 Обруч пластиковый детский.
 Планка для прыжков в высоту.
 Стойка для прыжков в высоту.
 Рулетка измерительная.
 Секундомер однокнопочный.
 Щит баскетбольный тренировочный.
 Сетка волейбольная.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:

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

| раздел | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
|------------------------------|--|--|
| Знания о физической культуре | <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | <ul style="list-style-type: none"> • 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| Способы физической культуры | <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической | 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 физиче- |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. | ской подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| Физическое совершенствование | выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). |

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **должны:**
иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Выполнять двигательные умения и навыки:**Легкоатлетические упражнения**

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

К концу обучения в 3 классе учащиеся должны демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:

| № | Физические способности | Контрольное упражнение | уровень | |
|---|------------------------|------------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| | | | | |

| | | | низкий | средний | высокий | Низкий | средний | высокий |
|---|-------------------|--|-------------|----------|--------------|--------------|----------|--------------|
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 6,8 и более | 6,7-5,7 | 5.1 и менее | 7,0и более | 6,9-6,0 | 5,3 и менее |
| 2 | Координаци-онные | Челночный бег 3X10м, с | 10,2и более | 9,9-9,3 | 8,8 и менее | 10,8 и более | 10,3-9,7 | 9,3 и менее |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 120 и менее | 130-150 | 175 и более | 110 и менее | 135-150 | 160 и более |
| 4 | выносливость | 6-минутный бег,м | 800 и менее | 850-1000 | 1200 и более | 600 и менее | 700-900 | 1000 и более |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 и менее | 3-5 | 7.5 и более | 2 и менее | 6-9 | 13,0 и более |
| 6 | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из вися лежа кол-во раз (девочки) | 1 | 3-4 | 5 и выше | 3 и ниже | 7-11 | 16 и выше |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, реализацию программы формирования универсальных учебных действий и разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- на основе авторской программы И.Г. Сухина «Шахматы – школе»
- УП МБОУ «Приреченская СОШ»

Используемый учебник: Сухин И.Г. «Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны»(электронный вариант); И.Г. Сухин. Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем. (электронный вариант); И.Г. Сухин. Шахматы, третий год, или Тайны королевской игры.(электронный вариант)

Главная цель — развитие мышления младшего школьника во всех его проявлениях — от наглядно-образного мышления до комбинаторного, тактического и творческого.

Задачи:

- создание условий для формирования и развития ключевых компетенций учащихся (коммуникативных, интеллектуальных, социальных);
- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции).
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Установлено, что наиболее благоприятным для развития мышления ребёнка является возрастной период от 7 до 12 лет, поэтому наибольший эффект можно получить от преподавания шахмат в начальной школе. Это обстоятельство подчёркивал известный советский педагог В.А. Сухомлинский: «В воспитании культуры мышления большое место отводилось шахматам. Без шахмат невозможно себе представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры. Речь идёт именно о начальной школе, где интеллектуальное воспитание занимает особое место, требует специальных форм и методов работы».

Достоинство шахмат как модели для изучения некоторых универсальных понятий и закономерностей в начальной школе заключается в том, что это игра. Очень интересную мысль о сути игры высказал И. Рыбин: «Всё разнообразие изобретённых человечеством игр — это, в сущности, множество моделей, которые имитируют различные типы тактических и стратегических задач мышления. Развлекательная форма игр выполняет ту же функцию, что и всё остальное, предназначенное для поощрения к жизненно необходимому поведению».

В начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей. Шахматы в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Стержневым моментом занятий становится деятельность са-

мих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности.

Занятия организуются в форме работы в малых группах, работе в парах, индивидуальной работе. Основным видом учебной деятельности специально организованная игровая деятельность детей на уроках, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. На каждом занятии рассматривается теоретический материал с обязательным закреплением его в практической части.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с УП МБОУ «Приреченская СОШ» на изучение шахматной азбуки отводится во 2-4 классах – 34 часа (1 час в неделю). Учебная программа адресована обучающимся 2-4 классов.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремлённости, внимательности, умения контролировать свои действия;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- развитие наглядно-образного мышления и логики

Регулятивные:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные:

- Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы .

- Овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

Коммуникативные:

- умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);
- возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Первый год обучения.

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|---|-------------|
| | | Теория | Практика | Всего часов |
| I. | Шахматная доска. | 4 ч. | 15 – 20 минут на каждом за- нятии | 4 ч. |
| II. | Шахматные фигуры. | 2 ч. | | 2 ч. |
| III. | Начальная расстановка фигур. | 1 ч. | | 1 ч. |
| IV. | Ходы и взятие фигур. | 17 ч. | | 17 ч. |
| V. | Цель шахматной партии. | 6 ч. | | 6 ч. |
| VI. | Игра всеми фигурами из начального положения. | 3 ч. | | 3 ч. |
| VII. | Обобщение. | - | 1 ч. | 1 ч. |

I. Шахматная доска.

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

Дидактические игры и игровые задания.

«Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.)

«Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«Диагональ». То же самое, но заполняется она из диагоналей 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).

Дидактические игры и игровые задания.

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.

«Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.

«Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).

«Большая и маленькая». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.

«Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

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.

Дидактические игры и игровые задания.

«Мешочек». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию. «Да или нет?». Педагог берет две шахматные фигуры, а дети отвечают, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

«Не зевай!». Педагог говорит какую-либо фразу о начальном положении, например: «Ладья стоит в углу», и бросает кому-либо из учеников мяч; если утверждение верно, то мяч следует поймать.

IV. Ходы и взятие 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.

Дидактические игры и игровые задания.

«Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

«Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

«Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

«Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

«Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

«Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

«Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

«Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

«Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

«Защита». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

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.

Дидактические игры и игровые задания.

«Шах или не шах». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Объяви шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

«Мат или не мат». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

«Мат в один ход». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.

«Рокировка». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

VI. Игра всеми фигурами из начального положения.

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

Дидактические игры и игровые задания.

«Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ученик отвечает двумя своими ходами подряд.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема занятия | Возможные виды внеурочной деятельности обучающихся | Планируемые результаты | | дата | | примеч |
|-------|---------------------------------|--|--|---|------|------|--------|
| | | | предметные | метапредметные | план | факт | |
| 1. | Шахматная доска. | Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля | знакомство с шахматной доской и её структурой | Личностные: формирование интереса (мотивации) к учению. Регулятивные: организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Познавательные: развивать внимание и наблюдательность. Коммуникативные: отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. | | | |
| 2. | Легенда о возникновении шахмат. | Знакомство с диагональю. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре. | Обучение обозначению полей линий | Личностные: освоить роли ученика, формировать интерес к учению. Регулятивные: Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Познавательные: Развивать внимание и наблюдательность у детей. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. | | | |
| 3. | Шахматные фигуры. Рас- | Расставляет фигуры перед шахматной | Обучение расстановки | Личностные: формирование положительного отношения к учению. Ре- | | | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| | становка. | партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. | <i>фигур</i> | гулятивные: Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Познавательные: построение логической цели рассуждений. Коммуникативные: потребность слушать учителя и вступать в диалог. | | | |
| 4. | Шахматные фигуры. Король. | Различает: «Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.» | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учебе. Познавательные: установление причинно - следственной связи. Построение логической цепи рассуждений. Коммуникативные: потребность в общении с учителем | | | |
| 5. | Шахматные фигуры. Пешка. | Изучает место пешки в начальном положении. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: формирование интереса (мотивации) к учению. Регулятивные: организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Познавательные: развивать внимание и наблюдательность. Коммуникативные: отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. | | | |
| 6. | Шахматные фигуры. Ладья. | Знает фигуру ладьи. Место ладьи в начальном положении. | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: освоить роли ученика, формировать интерес к учению. Регулятивные: организовывать свое рабочее место под руководством учи- | | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|----------------------------------|--|--|--|--|
| | | Ход ладьи, взятие. | | теля. Познавательные: развивать внимание и наблюдательность у детей. Коммуникативные: потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. | | | |
| 7. | Шахматные фигуры. Слон. | Узнает место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: Формирование положительного отношения к учению. Регулятивные: Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Познавательные: Построение логической цели рассуждений. Коммуникативные: Потребность слушать учителя и вступать в диалог. | | | |
| 8. | Шахматные фигуры. Ферзь. | Узнает место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь — тяжелая фигура. | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учебе. Регулятивные: Волевая саморегуляция, анализ объектов. Познавательные: установление причинно - следственной связи. Построение логической цепи рассуждений. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем, | | | |
| 9. | Шахматные фигуры. Конь. | Изучает место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь — легкая фигура. | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: формирование интереса (мотивации) к учению. Регулятивные: организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Познавательные: | | | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|----------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | развивать внимание и наблюдательность. Коммуникативные: отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. | | | |
| 10. | Ферзь против ладьи и слона | Изучает и разыгрывает «Ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения» | Изучает ходы и взятия всех фигур | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Познавательные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Коммуникативные: участвовать в диалоге, слушать и понимать других. | | | |
| 11. | Конь против ферзя, ладьи, слона. | Изучает и разыгрывает позицию «Конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух» | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению. Регулятивные Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Коммуникативные: Участвовать в диалоге, слушать и понимать других. | | | |
| 12. | Ладья против слона. | Изучает позицию «ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов» | | | | | |
| 13. | Король против других фигур | Изучает позицию «король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: Формировать интерес к учению, умение вести диалог с учителем. Регулятивные: Определять цель учебной деятель- | | | |

| | | | | | | | |
|-----|------|---|--|--|--|--|--|
| | | король против пешки» | | ности самостоятельно и с помощью учителя. Познавательные: Наблюдать, делать самостоятельно выводы. Коммуникативные: Выполнять различные роли в шахматной игре. | | | |
| 14. | Шах | Знакомится с понятием «Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха» | Знает основные шахматные понятия : шах, мат, пат | | | | |
| 15. | Шах. | Изучает понятия «Открытый шах. Двойной шах» | | Личностные: Освоение личностного смысла учения. Регулятивные: Определять цель учебной деятельности. Познавательные: Развивать интерес к занятиям, внимание, наблюдательность. Коммуникативные: Слушать учителя, товарищей. | | | |
| 16. | Мат. | Узнает цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой | Знает основные шахматные понятия : шах, мат, пат | Личностные: навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Регулятивные: Соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: Наблюдать и делать самостоятельно простые выводы. Коммуникативные: Умение работать в паре с товарищем. | | | |
| 17. | Мат. | Узнает «Мат ферзем, ладьей, слоном, конем» | | | | | |
| 18. | Мат. | Изучает мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). | Знает основные шахматные понятия : шах, мат, пат | Личностные: Оценивать жизненные ситуации и поступки окружающих. Регулятивные: Использовать при выполнении задания полученные ранее знания. Познавательные: Наблюдать, сравнивать и делать самостоятельно свои выводы. | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | ды.Коммуникативные: Умение работать в паре, слушать учителя и соседа. | | | |
| 19. | Ничья. Пат. | Узнает отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. | | Личностные: Целостное восприятие окружающего мира. Регулятивные: Соотносить выполненное задание с образцом. Познавательные: Наблюдать и уметь применить полученные знания. Коммуникативные: Умение сотрудничать в совместном решении проблемы. | | | |
| 20. | Рокировка. | Знакомится с понятием «Длинная и короткая рокировка» . Изучает правила рокировки. | Знает основные шахматные понятия : шах, мат, пат, рокировка | | | | |
| 21. | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. | Играет партию от начала до конца по шахматным правилам | Личностные: Освоить роли ученика в игре в шахматы. Регулятивные: Формирование положительного отношения к учебе, к занятиям в шахматы. Познавательные: Развивать внимание , наблюдательность у детей. Коммуникативные: Умение слушать, применять полученные знания. | | | |
| 22. | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. | | Личностные: Формировать интерес к занятиям. Регулятивные: Организовать свое рабочее место с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные: Развивать внимание и наблюдательность. Коммуникативные: | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | Сотрудничать в совместном решении проблемы. | | | |
| 23. | Рокировка. | Применяет на практике длинную и короткую рокировка. Соблюдает правила рокировки | Знает основные шахматные понятия : шах, мат, пат, рокировка | Регулятивные: Умение планировать, контролировать и оценивать свои действия. | | | |
| 24. | Размен. | Изучает понятия: размен равноценный и неравноценный | <i>размен фигур, защита.</i> | Личностные: Формировать интерес к учению. Регулятивные: Организовать свое рабочее место. Познавательные: Овладение базовыми предметными понятиями. Коммуникативные: Высказывать свою точку зрения на события, умение выслушать других. | | | |
| 25. | Понятия о защите | Знакомится с мобилизацией фигур, безопасностью короля, борьба за центр | | | | | |
| 26. | Уничтожение атакующих фигур | Узнает понятие «Защита.» Игровая практика | Изучает ходы и взятия всех фигур | Личностные: Оценивать жизненные ситуации и поступки окружающих. Регулятивные: Самостоятельно организовать свое рабочее место. Познавательные: Развитие внимания, мыслительных операций. Коммуникативные: Выполнять различные роли в группе. | | | |
| 27. | Уход из-под удара, контратака. | Защита. Игровая практика | | | | | |
| 28. | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. | Планировать занятия игры в шахматы в режиме дня; совершенствов- | Познавательные: овладение базовыми знаниями. Умение применять полученные знания. Коммуникативные: потребность делиться полученными | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|---|--|--|--|
| | | | вать приёмы и ходы, регулировать напряженность во время игр и чередовать с активным отдыхом; развивать зоркость, | ми знаниями с окружающими. | | | |
| 29. | Шахматная партия. | Матовые комбинации. Тема завлечения. Игровая практика | продумывать несколько вариантов тактики. | Познавательные: овладение базовыми знаниями. Умение применять полученные знания. Коммуникативные: потребность делиться полученными знаниями с окружающими. | | | |
| 30. | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. | Планировать занятия игры в шахматы в режиме дня; совершенствовать приёмы и | Познавательные: овладение базовыми знаниями. Умение применять полученные знания. Коммуникативные: потребность делиться полученными знаниями с окружающими. | | | |
| 31. | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. | ходить, регулировать напряженность во время игр и чередовать с ак- | Познавательные: овладение базовыми знаниями. Умение применять полученные знания. Коммуникативные: потребность делиться полученными знаниями с окружающими. | | | |
| 32. | Шахматная партия. | Матовые комбинации. Тема завлечения. Игровая практика | | Познавательные: овладение базовыми знаниями. Умение применять полученные знания. Коммуникативные: потребность делиться полученными | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|--|---|--|--|--|
| | | | тивным отдыхом; развивать зоркость, продумывать несколько вариантов тактики. | ми знаниями с окружающими. | | | |
| 33. | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. | Регулировать напряженность во время игр и чередовать с активным отдыхом | Познавательные: овладение базовыми знаниями. Умение применять полученные знания. Коммуникативные: потребность делиться полученными знаниями с окружающими. | | | |
| 34. | Шахматная партия. | Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения. | | Познавательные: овладение базовыми знаниями. Умение применять полученные знания. Коммуникативные: потребность делиться полученными знаниями с окружающими. | | | |

