

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Данная рабочая программа по физической культуре в 4 классе составлена на основании следующих документов:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2».

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018– 2019 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2018 года).

Примерной программы по внеурочной деятельности начального образования, программы факультативного курса «Шахматы – школе» Сухина И., рекомендованной Департаментом общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, Москва, «Просвещение».

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в 4 классе предусмотрено 68 часов, по 2 часа в неделю и на изучение «Шахмат» 34 часа по 1 часу в неделю

1 четверть – 25 ч.

2 четверть – 21 ч.

3 четверть – 33 ч.

4 четверть – 23 ч.

Требования к уровню подготовки учащихся 4-го класса.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре, способности к самооценке.
- 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.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремление к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 метров на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

- определять изменение в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
 - называть нетрадиционные виды гимнастики;
 - определять способы регулирования физической нагрузки;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
 - играть в спортивные игры по упрощённым правилам.
 - усвоить понятия ограничения, открытой и полуоткрытой линии;
 - определять слабые и сильные поля, силу и слабость изолированных пешек в центре, централизацию блокады;
- уметь:
- занимать и использовать открытые линии, 7 и 8 горизонтали;
 - блокировать проходные пешки, оценивать качество расположения фигур;
 - использовать базовые понятия.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств ;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

Познавательные.

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную образовательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно – энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёром в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

2.Содержание учебного предмета физическая культура

Основы знаний о физической культуре. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором». Подвижные игры. На материале 126 лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

2.3. Программа духовно – нравственного развития и воспитания

Содержание учебного предмета «шахматы»

Вводное занятие.

Теория. Задачи на новый учебный год. Повторение теоретического материала.

Практика. Диагностические турниры между воспитанниками. Анализ результатов турниров. Разбор типичных ошибок. Решение практических задач на устранение ошибок.

История развития шахмат. *Теория.* Появление и распространение шахмат в России.

Основы дебюта. *Теория.* Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание “пешкоедов”. Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте.

Практика. Практические задания: “Мат в 2 хода”, “Выигрыш материала”, “Накажи “пешкоеда”, “Нужно ли побить пешку?”; “Захвати центр”; “Можно ли сделать рокировку?” и др. Игровая практика.

Основы миттельшпиля. *Теория.* Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства,

уничтожения защиты, связки, “рентгена”, перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.

Практика. Практические задания “Мат в 3 хода”, “Сделай ничью” и др.

Основы эндшпиля. *Теория.* Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

Практика. “Выигрыш или ничья?”, определить, выиграно ли данное положение; “Куда отступить королем?”, надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей; “Путь к ничьей”, точной игрой надо добиться ничьей. Итоговые занятия. *Практика.* Организация и проведение турниров среди учащихся «Шахматной школы»,

Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 4 а класса. Учитель: Марусина Н.Г.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания.	Вид учебной деятельности	Дата проведения	
				по плану	по факту
Основы знаний о физической культуре					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижным и играми.	Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. <i>Достижения</i> российских спортсменов на Олимпийских играх 1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Беседа о правилах поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1.09	
2	История развития физической культуры в России в 17-19 вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	<i>Развитие</i> физической культуры в России в 17-19 веках. <i>Влияние</i> занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2.Повторить поворот кругом в движении. 3.Повторить подвижную игру «Передал - садись». История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Беседа об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв. Беседа о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом.	3.09	
3	Вводный урок по шахматам	Повторение пройденного материала.	Беседа о расположении фигур на игровом поле	6.09	
Лёгкая атлетика и подвижные игры					
4	Бег с высоким подниманием м бедра.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия,	Перестроение из колонны по три, в колонну по одному.	8.09	

		.разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. .Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 4.развивать координацию движений.	Бег с высоким подниманием бедра.		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Челночный бег 3x10 м.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. .1.повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2.повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись». 1.повторить челночный бег 3x10 м. 2.повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3.развивать быстроту.	Упражнение в ходьбе в разном темпе под звуковые сигналы. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3x10 , ходьба с изменением длины и частоты шагов.	10.09	
6	Две ладьи против короля.	Уметь правильно выполнить действия на шахматной доске	Уметь правильно выполнить действия на шахматной доске	13.09	
7	Бег из положения – «низкий старт».	1.разучить положение «низкий старт». 2.повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3.разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». 4.развивать прыгучесть.	Разучивание положения «низкий старт», бег с «низкого старта».	15.09	
8	Бег на 30 м на время. Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений..1.повторить положение «низкий старт». 2. Бег на 30 м с «низкого старта». 3.повторить «Комбинированную эстафету». 1.повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2.разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Бег на 30 м с «низкого старта». Ходьба с перешагиванием через скамейки. Разучивание прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	17.09	
9	Ферзь и	Техника матования	Уметь правильно	20.09	

	ладья против короля.	одинокого короля	выполнить действия на шахматной доске		
10	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.1.повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2.разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» .	22.09	
11	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. 1.повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2.повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	Упражнение в прыжках на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» .	24.09	
12	Ферзь и король против короля.	Техника матования одинокого короля	Уметь правильно выполнить действия на шахматной доске	27.09	
13	Равномерный медленный бег до 800 м.	1.Равномерный медленный бег до 800 м. 2. . Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3.воспитывать выносливость.	Равномерный медленный бег до 800 м. Подвижную игру «Охотники и утки».	29.09	
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	Прыжковые упражнения в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.1.повторить бег из различных исходных положений. 2.повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Передал - садись».	1.10	

		3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Комбинированная эстафета».		
15	Ладья и король против короля.	Техника матования одинокого короля	Уметь правильно выполнить действия на шахматной доске	4.10	
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	Гимнастические упражнения прикладного характера..1.повторить равномерный медленный бег до 800 м. 2.повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	Упражнение в метании теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра «Волк во рву».	6.10	
17	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 1.повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.поторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. 3. повторить подвижную игру «Волк во рву».	Упражнение в метании теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра «Волк во рву».	8.10	
18	Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле.	Достижение мата без жертвы материала	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	11.10	
19	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.поторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. 3. повторить подвижную	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижную игру «Передал - садись	13.10	

		игру «Волк во рву».			
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1.повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2.подвижная игра «Вызов номеров». 3.воспитывать внимание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 1.повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 2.повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд. 3. подвижная игра «Третий лишний». 4.развивать силу.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. Подвижная игра «Вызов номеров». Обучение броску набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. Подвижная игра «Третий лишний».	15.10	
21	Цунгцванг.	Достижение мата без жертвы материала	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	18.10	
22	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1.повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2.повторить прыжки через скакалку изученными способами. 3. подвижная игра «Совушка».	Упражнение в бросках набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Прыжки через скакалку изученными способами. Подвижная игра «Совушка».	20.10	
23	Преодоление препятствий. Зачёт Подвижные игры.	1.преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2.развивать быстроту. 1.повторить Преодоление препятствий. Зачёт 2.воспитывать взаимопомощь.	Преодоление препятствий. Зачёт Подвижные игры по выбору уч-ся.	22.10	
24	Учебные положения на мат в два хода в	Достижение мата без жертвы материала	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	25.10	

	миттельшпи ле.				
Гимнастика с основами акробатики					
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1.Повторить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2.Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3.Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Повторение правил поведения на уроках гимнастики. Ходьба с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). Подвижная игру «Запрещённое движение».	27.10	
26	Кувырки вперёд.	1.повторить кувырки вперёд из упора присев. 2.повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему». 1.обучить лазанью по канату в три приёма. 2.повторить кувырки вперёд из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Кувырки вперёд из упора присев. Стойка на лопатках из упора присев. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Кувырки вперёд из упора присев.	29.10	
27	Учебные положения на мат в два хода в дебюте.	Достижение мата без жертвы материала	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	8.11	
28	Кувырок назад.	1.познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. повторить лазанье по канату в три приёма. 3.повторить эстафету с обручами.	Упражнение в кувырках назад. Подвижная игра «Невод».	10.11	
29	Кувырок назад. «Мост» из положения лёжа на спине.	1.познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. повторить лазанье по канату в три приёма.	Кувырок назад. Подвижная игра «Невод». Комплекс упражнений, направленный на развитие	12.11	

		3.повторить эстафету с обручами. 1.обучить вису согнувшись. 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	гибкости, «мост» из положения лёжа на спине.		
30	Матовые комбинации. Тема отвлечения.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	15.11	
31	«Мост» из положения лёжа на спине.	1.обучить вису согнувшись. 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, «мост» из положения лёжа на спине.	17.11	
32	Лазанье по канату в три приёма. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3.повторить вис согнувшись. 4.развивать гибкость.	Обучение лазанью по канату в три приёма. Кувырки вперёд из упора присев. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Беседа об измерении частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Лазанье по канату в три приёма.	19.11	
33	Матовые комбинации. Тема отвлечения.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	22.11	
34	Вис согнувшись.	Вис углом. Перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	Вису согнувшись. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Подвижная игра «Совушка».	24.11	
35	Вис согнувшись.	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Подвижная игра	Обучение вису согнувшись. Комплекс	26.11	

	Вис углом.	«Запрещённое движение». 1.повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	упражнений, направленный на развитие гибкости. Вис углом. Перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
36	Матовые комбинации. Тема блокировки.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	29.11	
37	Комплекс ритмической гимнастики.	1.повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1.12	
38	Перелезание через препятствие (высота 100 см). Вис на согнутых руках.	1.обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. повторить кувырок назад. 3.разучить подвижную игру «Обруч на себя». 1.повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2.повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4.развивать силу.	Обучение перелезанию через препятствие (высота 100 см). Кувырок назад. Подвижная игра «Обруч на себя». Перелезание через препятствие (высота 100 см), вис на согнутых руках. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	3.12	
39	Тема разрушения королевского прикрытия.	Шахматная комбинация	Уметь выполнять шахматные задачи	6.12	
40	Вис на согнутых руках.	1.повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2.повторить вис на согнутых	Упражнение в висе на согнутых руках. Подвижная игра	8.12	

		руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4.развивать силу.	«Гонка мячей по кругу».		
41	Переползание по-пластунски.	1.повторить комплекс ритмической гимнастики. 2.повторить переползание по-пластунски. 3.повторить подвижную игру «Обруч на себя».	Обучение переползанию по-пластунски. Подвижная игра «Обруч на себя».	10.12	
42	Переползание по-пластунски. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1.повторить комплекс ритмической гимнастики. 2.повторить переползание по-пластунски. 3.повторить подвижную игру «Обруч на себя». 1.повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2.повторить переползание по-пластунски. 3. подвижная игра «Охотники и утки».	Переползание по-пластунски. Подвижная игра «Обруч на себя». Обучение подтягиванию из виса лёжа на низкой перекладине. Переползание по-пластунски. Подвижная игра «Охотники и утки».	13.12	
43	Тема освобождения пространства и уничтожения защиты.	Шахматная комбинация	Уметь выполнять шахматные задачи	15.12	
44	Комбинация из элементов акробатики. Зачет	1.повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). 2.разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Зачет	17.12	
45	Полоса препятствий. Подвижные игры.	1.повторить комбинацию из элементов акробатики. 2.полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 1.подвижные игры по выбору учеников.	Комбинация из элементов акробатики. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Подвижная игра «Гонка мячей по	20.12	

		2.воспитание выносливости	кругу». Подвижные игры по выбору учеников.		
46	Другие темы комбинаций и сочетание темат. Приемов.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	22.12	
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе					
47	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1.повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2.Повторить передвижение скользящим шагом. 3.Равномерное передвижение до 600 м.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Передвижение скользящим шагом. Равномерное передвижение до 600 м.	24.12	
48	Повторить повороты переступанием на месте. Поворот переступанием в движении	1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3.Игра на лыжах «Воротца». 1.повторить поворот переступанием в движении. 2.повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Передвижение скользящим шагом. Обучение поворотам переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». Поворот переступанием в движении. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	10.01	
49	Комбинации , ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	12.01	
50	Поворот	1.повторить поворот	Поворот	14.01	

	переступанием в движении.	переступанием в движении. 2.повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	переступанием в движении. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м.		
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. .Поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Снежком в цель».	17.01	
52	Тема уничтожения защиты. Тема связки.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	19.01	
53	Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. ,спуск в основной стойке. Поворот переступанием при спуске.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнение в спуске в основной стойке	21.01	
54	Спуск в основной стойке.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. ,спуск в основной стойке. Поворот переступанием при спуске. Спуск в низкой стойке. Подвижную игра «Быстрый лыжник».	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнение в спуске в основной стойке Поворот переступанием при спуске.	24.01	
55	Тема освобождения пространства. Тема перекрытия.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	26.01	
56	Спуск в низкой стойке.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подвижную игра «Быстрый лыжник».	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнение в спуске в низкой стойке. Подвижную игра «Быстрый лыжник».	28.01	

57	Одновременный двушажный ход. Равномерное передвижение по дистанции.	Разучивание одновременного двушажного хода. Совершенствование спуска в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 800 м. Одновременный двушажный ход. Спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 1200 м.	Разучивание одновременного двушажного хода. Совершенствование спуска в низкой стойке. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 800 м. Одновременный двушажный ход Спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом до 1200 м.	31.01	
58	Тема превращения пешки.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	2.02	
59	Подъём «ёлочкой».	Одновременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». 3. повторить торможение «плугом». Подвижная игра «На одной лыже».	Одновременный двушажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижная игра «На одной лыже».	4.02	
60	Равномерное передвижение по дистанции. Торможение «упором».	Подъём «ёлочкой». Равномерное передвижение до 1500 км. Подвижная игра «На одной лыже». Торможение «упором», совершенствование техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	Равномерное передвижение до 1500 км. Подъём «ёлочкой». Подвижная игра «На одной лыже». Торможение «упором», совершенствование техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	7.02	

61	Сочетание тактических приемов.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	9.02	
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. совершенствование техники торможения«плугом» и «упором». 2. совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. разучить подвижную игру «Слалом».	Совершенствован ие движения скользящим шагом. Закрепление спусков и подъёмов и видов торможения.	11.02	
63	Спуски и подъёмы изученными способами.	1. совершенствование техники торможения«плугом» и «упором». 2. совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. разучить подвижную игру «Слалом».	Совершенствован ие техники спусков и подъёмов«лесенкой» и «ёлочкой».	14.02	
64	Патовые комбинации.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	16.02	
65	Равномерное передвижение.	1.Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. воспитывать выносливость.	Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м.	18.02	
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Зачет	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. Зачет	Зачёт. Подвижные игры по выбору учащихся.	21.02	
Лёгкая атлетика и подвижные игры					
67	Комбинации на вечный шах.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	23.02	
68	Техника безопасности и на занятиях лёгкой атлетикой и подвижным и играми.Роль внимания и памяти при	1.повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.повторить бег с изменением направления. 3.повторить подвижную игру «Третий лишний». 1.рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим	Технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Беседа о роли внимания и памяти при обучении физическим	25.02	

	обучении физическим упражнениям.	упражнениям. 2.повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3.подвижная игра «Волк во рву».	упражнениям. Бег в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижная игра «Волк во рву».		
69	Бег из различных исходных положений.	1.повторить бег из различных исходных положений. 2.повторить ходьбу противходом. 3.повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Бег из различных исходных положений. Подвижную игру «Вызов номеров».	28.02	
70	Типичные комбинации в дебюте.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	2.03	
71	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. подвижная игра «Мышеловка».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. Подвижная игра «Мышеловка».	4.03	
72	Прыжки в высоту.	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см. 3.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.	Упражнение в прыжках в высоту. Перепрыгивание препятствия высотой до 60 см. Комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести	7.03	
73	Типичные комбинации в дебюте.	Шахматная комбинация	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	9.03	
74	Прыжки в высоту. Зачёт.	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см. 3.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.	Прыжки в высоту. Зачёт.	11.03	
75	Прыжки с	1.обучить прыжку с	Комплекс	14.03	

	поворотом на 360 градусов.	поворотом на 360 градусов. 2.совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3.повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	упражнений, направленный на развитие прыгучести. Упражнение в прыжках с поворотом на 360 градусов		
76	Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	16.03	
77	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1.Повторить прыжок с поворотом на 360 градусов. 2. обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага. 3.повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. подвижная игра «Третий лишний».	Обучение метанию малого мяча на дальность с одного шага. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Третий лишний».	18.03	
78	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2. повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3.развивать силу.	Упражнение в бросках набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.	21.03	
79	Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	1.04	
80	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2. повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3.развивать силу.	Отработка броска набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. Подвижная игра «Третий лишний».	4.04	
81	Броски набивного	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за	Броски набивного мяча	6.04	

	мяча (1кг.) снизу вперёд- вверх.	головой на дальность. 2.повторить броски набивного мяча (1кг.) снизу вперёд-вверх. 3.повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	(1кг.) из-за головой на дальность. Метание малого мяча на дальность с одного шага.	8.04	
82	Невыгоднос ть раннего ввода в игру ладей и ферзя.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	11.04	
83	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперёд- вверх.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головой на дальность. 2.повторить броски набивного мяча (1кг.) снизу вперёд-вверх. 3.повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	Упражнение в бросках набивного мяча (1кг.) снизу вперёд-вверх . Игра «Линейная эстафета».	13.04	
84	Достижения российских спортсменов на Олимпийски х играх. Проект	1.рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2.повторить «Линейную эстафету». 3.развивать быстроту.	Работа над проектом. Защита проекта.	15.04	
85	Невыгоднос ть раннего ввода в игру ладей и ферзя.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	18.04	
86	Ведение баскетбольн ого мяча.	1.рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2.повторить «Линейную эстафету». 3.развивать быстроту.	Освоение техники ведения баскетбольного мяча.	20.04	
87	Ведение баскетбольн ого мяча. «змейкой».	1.повторить ведение баскетбольного мяча. 2.равномерный бег до 5 минут. 3.разучить подвижную игру «Перестрелка».	Упражнение ведения баскетбольного мяча. Упражнение ведения баскетбольного мяча «змейкой» Выявление типичных ошибок в технике ведения	22.04	

			баскетбольного мяча.		
88	Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”. Игровая практика.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	25.04	
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2.бег на 60 м с «низкого старта». 3. повторить подвижную игру «Перестрелка».	Отработка ведения баскетбольного мяча «змейкой». Взаимодействие в группах в игре «Перестрелка»	27.04	
90	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2.бег на 60 м с «низкого старта». 3. повторить подвижную игру «Перестрелка».	Освоение техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	29.04	
91	Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”. Игровая практика.	Основы дебюта	Уметь правильно выполнять шахматные задачи	2.05	
92	Ведение футбольного мяча.	1.оповторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. прыжки через скакалку за 30 сек.	Освоение техники ведения футбольного мяча.	4.05	
93	Ведение футбольного мяча.	1.повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение футбольного мяча. 3.равномерный бег до 6 минут.	Освоение техники ведения футбольного мяча.	6.05	
94	Игра “на мат” с первых ходов	Основы дебюта	Текущий Уметь правильно выполнять Правила	9.05	

	партии. Детский мат. Защита.		поведения партнеров по время игры		
95	Совершенство элементов спортивных игр.	1.повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение футбольного мяча. 3.равномерный бег до 6 минут.	Выполнение элементов спортивных игр. Моделирование технических действия в игре.	11.05	
96	Совершенство элементов спортивных игр. Зачет	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить задания с элементами спортивных игр. 3. подвижная игра «Передал - садись».	Выполнение элементов спортивных игр. Моделирование технических действия в игре. Зачет	13.05	
97	Повторюшка -хрюшка” (черные копируют ходы белых). Текущий	Основы дебюта	Уметь правильно выполнить Правила поведения партнеров по время игры	16.05	
98	Подвижные игры и эстафеты.	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить задания с элементами спортивных игр. 3. подвижная игра «Передал - садись».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	18.05	
99	Подвижные игры и эстафеты.	1.повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	20.05	
100	Игровая практика	Повторение	Уметь правильно выполнить шахматные задачи	22.05	
101	Проект «О спорт! Ты - мир!»	1.повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Сбор и обобщение материала. Работа над проектом.Защита проекта.	23.05	
102	Подвижные игры и эстафеты.	1.повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	25.05	