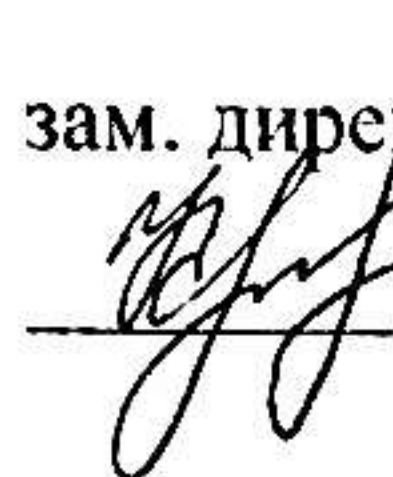


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР


Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 1 А, Б, В, Г классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего
образования)

Учитель


Кошкаров Денис Анатольевич

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 24.08.2021 № 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 2 Ж, 3, И, К, Л, Н классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Кошкарров Денис Анатольевич

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 24.08.2021 № 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2-го класса составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 года № 286, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 05.07.2021 года № 64100).
3. Федеральной образовательной программой начального общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 16.11.2022 года № 992, зарегистрирована Министерством юстиции РФ 22.12.2022 года № 71762).
4. Примерной учебной программы основного общего образования по физической культуре, (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения (А.А.Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков 2018г).
5. Рабочая программа составлена в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-4 классов под руководством В.И.Ляха, А.А.Зданевича. 2019г.
6. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа».
7. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования гимназистов, потому что программа предлагает комплексный подход к укреплению здоровья.

Особенность построения курса состоит в том, что кроме совершенствования физических качеств, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Цель курса – овладение учащимися основами физической культуры.

Задачи курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством подвижных игр, физических упражнений и техничными действиями из базовых видов спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- обучение простейшим способом контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской

Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры во 2-х классах в объёме 68 годовых часов (2 часа в неделю).

Место учебного предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводят 270 учебных часов, из них 68 часов во 2 и 3 классе. Рабочая программа рассчитана на 270 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, 2019). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлены часы. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Тематический план курса

№	основные разделы	количество часов	количество
			тестов
1.	Знания о физической культуре	2	0
2	Оздоровительная физическая культура	3	4
3	Легкая атлетика	8	2
4	Гимнастика с элементами акробатики	13	2
5.	Подвижные игры	14	1
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	14	2
7.	Легкая атлетика	9	3
8.	Прикладно-ориентированная физическая культура	5	1
Итого:		68	15
1 полугодие		34	
2 полугодие		34	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения по окончании третьего класса учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

Коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные УУД;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

Предметные результаты:

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Предметные	Тестирование, выполнение упражнений
Метапредметные	Проведение испытаний, участие в соревнованиях

Перечень учебно-методического и программного обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством В.И.Ляха, 2019
Электронное приложение к УМК	«Исходное положение» (презентация) «Путешествие в страну здоровей-ка» (презентация) «Профилактика плоскостопия» (презентация)
Дидактический материал	Определения по физической культуре Акробатические упражнения Строевые упражнения. Подвижные игры Карточки раздел ЗОЖ (раздаточный материал)
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	тесты, анкеты, кроссворды
Методическое пособие с поурочными разработками	-Современные уроки физкультуры в начальной школе-Ростов н./Д:Финикс,2020-256.,цв.ил(серия «Школа радости»- И.А.Чаленко -. Поурочные разработки по физкультуре 1 класс- М.;ВАКО 2019.-256с. Ковалько В.И -Поурочное планирование физическая культура 1 класс Система уроков по учебнику под редакцией А.П.Матвеева (М.; Просвещение,2010) УМК «Перспектива» Физкультура» учебное пособие для 1-4 классов. Учебно-методическое пособие. Авторы – составители Верхлин В.Н, Воронцов К.А. 2009г.
Список используемой литературы	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов(С.В.Курылев)
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Федеральный портал «Российское образование» законодательство (физическая культура); Государственные образовательные стандарты. сайт для учителей физкультуры www. fsdusshor.ru , nsportal.ru

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 2 классов и специфики данных классного коллектива.

Программа предусматривает обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств. Поэтому в программу вошло большое количество уроков на свежем воздухе, а также спортивных игр.

В классах общее количество обучающихся в среднем 24 человека. Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения.

Необходимо отметить средний уровень темпа работы и учебной мотивации. При выполнении различных практических работ учащиеся умеют терпеливо и внимательно выслушивать друг друга.

Вследствие этого учебный материал по физической культуре направлен на разностороннее развитие личности, большое внимание уделяется общей физической подготовке и спортивным дисциплинам. В целом обучающиеся классов весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и методов работы.

Технологии:

1. Здоровьесберегающие ;
2. Игровые;
3. Обучение в сотрудничестве.

Формы учебной деятельности:

1. Фронтальная;
2. Индивидуальная;
3. Групповая.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема	Программное содержание
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)		
1	«Что понимается под физической культурой?» Техника безопасности на уроках физической культуры.	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. • Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними • Повторение правил техники безопасности с помощью мультимедийной презентации.
2	«Что понимается под словом «спорт»?»	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура (3 часа)		
3	«Личная гигиена и гигиенические процедуры»	<p>Беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. • Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.
4	«Осанка человека»	<p>Рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. • Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. • Определяют целесообразность использования физических упражнений

		для профилактики нарушения осанки.
5	«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»	<p>Рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. • Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. • Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).
Раздел 3. Легкая атлетика (8 часа)		
6	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>«Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Повторение правил техники безопасности с использованием видеоролика. • Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя). • Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. • Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). • обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя).
7	Бег по пересеченной местности	<p>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.</p> <p>Понятие здоровье, осанка.</p>
8	Ходьба и бег.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег 10 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.</p>
9	Ходьба и бег.	<p>Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег 20 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.</p>
10	Прыжок в длину с места	<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте, Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «рыбаки и</p>

		рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
11	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести
12	Бросок малого мяча.	Понятие метание малого мяча. Разучивание разминки с теннисными мячами. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. Подвижная игра «Попади в цель».
13	Тестирование метания набивного мяча на дальность	Строевые упражнения. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Тестирование набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска.
Раздел 4 Гимнастика с основами акробатики 13 часов		
14	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	Изучение составления комплекса. Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Ниточка иголочка». Развитие координационных способностей.
15	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	Изучение составления комплекса. Строевые упражнения. Изучение построение в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение кувырку вперед. Игра «Ниточка иголочка». Развитие координационных способностей.
16	Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Стойка на лопатках, мост	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение стойки на лопатках, мост. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
17	Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Подъем туловища из положения лежа на спине.	Инструктаж по ТБ. строевые упражнения. Изучение построение в колонне по одному, в шеренгу, в круг. понятие "гимнастика" Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.
18	Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост.	Строевые упражнения. Ходьба. ОРУ с гимнастическими палками. Изучение стойки на лопатках, мост. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.
19	Равновесие.	Понятие «Равновесие» Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на

	Строевые упражнения	носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра змейка. Развитие координационных способностей.
20	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра Белки в лесу. Развитие координационных способностей.
21	Равновесие. Строевые упражнения	Понятие "Равновесие" Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра змейка. Развитие координационных способностей
22	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш?». «Класс, стой!» Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Игра Белки в лесу. Развитие координационных способностей.
23	Равновесие. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Бег с заданиями, пролезая через обруч. ОРУ Лазание по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Белки в лесу». Развитие силовых способностей.
24	Равновесие. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Бег с заданиями, пролезая через обруч. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей
25	Висы и упоры.	Научиться правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса, характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Строевые упражнения. Бег с заданиями, ору в движении. Понятие что такое висы на перекладине. Висы на низкой перекладине и гимнастической стенке, выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса. Игра «Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей.
26	Висы и упоры.	Строевые упражнения. Бег с заданиями, ору в движении Висы на низкой перекладине и гимнастической стенке, выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса. Изучение упора лежа и упора стоя на коленях. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.
Раздел 5. Подвижные игры 14 час		
27	Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Гуси лебеди», «Два мороза»,

	во время подвижных игр. Подвижные игры.	«охотники и утки». Эстафеты. Закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
28	Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры: «Кружева», «Караси и щука». Эстафеты с обручами и скакалками закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
29	Подвижные игры.	ОРУ: тема; как стать выносливым. Строевые упражнения. ОРУ. «Вышибалы», «День ночь». Эстафеты. закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений скоростно-силовых способностей.
30	Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90, 180 градусов с продвижением вперед.
31	Подвижные игры.	Понятие скорость и бег по кругу. Ходьба и бег. ОРУ. Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки».
32	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
33	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Гусеницы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.
34	Подвижные игры.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение солнышко (со скакалкой). Подвижные игры: «хромая лиса», «Медведь и вожак».
35	Подвижные игры.	Понятие скорость и бег по кругу. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу) подвижная игра салки.
36	Подвижные игры.	Понятие челночный бег. Бег по кругу с изменением направления. эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.
37	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
38	Подвижные игры.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
39	Подвижные игры.	Строевые упражнения. ОРУ. Игры: «Кружева», «Караси и щука». Эстафеты с обручами и скакалками закрепление в игровой форме

		навыков бега, развитие ловкости, координации движений.
40	Подвижные игры.	ОРУ: тема; как стать выносливым. Строевые упражнения. ОРУ. «Вышибалы», «День ночь». Эстафеты. Закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений скоростно-силовых способностей.
Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола 14 час		
41	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр с мячом Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие ловкости, умение ловли и передачи мяча.
42	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из -за головы на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает: глазомер, ловкость.
43	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Змейка» обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.
44	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. Ловля мяча в движении Передача мяча снизу в движении. ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони мяч», «мини баскетбол» обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.
45	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. эстафеты с мячами. бег с двумя мячами, передача мяча от груди, ведение мяча одной и двумя руками. Развитие координационных способностей
46	Подвижные игры на основе баскетбола.	Беговые упражнения, ОРУ. Ловля мяча в движении Передача мяча снизу в движении. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони мяч», «мини баскетбол» обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.
47	Подвижные игры на основе баскетбола. .	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу»
48	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает глазомер, ловкость.
49	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает ловкость.
50	Подвижные игры на основе	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Обучение броска в корзину. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных

	баскетбола.	способностей
51	Подвижные игры на основе баскетбола.	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Закрепление броска в корзину. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
52	Подвижные игры на основе баскетбола.	Строевые упражнения, ходьба, бег, разминка. Закрепление броска в корзину. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
53	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает глазомер, ловкость. Принятие контрольных нормативов.
54	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом Бросок мяча снизу и из-за головы на месте и в движении Ловля мяча на месте и в движении ОРУ. Игра «Мяч в кругу» Развивает глазомер, ловкость. Принятие контрольных нормативов.
Раздел 7. Легкая атлетика (9 часов)		
55	Инструктаж по ТБ. При занятиях легкой атлетикой Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ. При занятиях легкой атлетикой Выполнение строевых команд: «Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно!» Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.
56	Ходьба и бег.	Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Ловишка». Принятие контрольных нормативов.
57	Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3*10м с высокого старта.	Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. Тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Перегоны». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.
58	Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3*10м с высокого старта.	Выполнение строевых команд: Класс! в одну шеренгу становись! равняйся смирно! Бег 2 мин. разновидности ходьбы. Тестирование бега 30 метров. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Вороны и воробы». Развитие скоростных качеств. Принятие контрольных нормативов.
59	Тестирование прыжка в длину с места.	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести. Принятие контрольных нормативов.
60	Тестирование	Прыжки с поворотом на 90- 180 градусов, с высоты 40м. Прыжки с

	прыжка в длину с места.	продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «рыбаки и рыбки». Развитие внимательности и прыгучести. Принятие контрольных нормативов.
61	Тестирование метания набивного мяча на дальность	Строевые упражнения. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Тестирование набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов
62	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование пресс. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов.
63	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Строевые упражнения. ОРУ. Тестирование пресс. Подвижная игра «Чей мяч дальше». Развитие в игровой форме метанию мяча, развитие силы и точности броска. Принятие контрольных нормативов.
Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)		
64	Инструктаж по ТБ. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»	Инструктаж по ТБ с использованием наглядного материала. <ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. • Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).
65	«Развитие силы»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: отжимания с упорами, подтягивания.
66	«Развитие выносливости»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: бег на короткие дистанции.
67	«Развитие ловкости»	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий с помощью подвижной игры «Перестрелка».
68	Подведение итогов	Подведение итогов поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
«18» мая 2021 г.
Протокол №5



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СТШ»
Л.М. Самигуллина
«19» мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Шахматы»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации программы: 38 недель
Количество учебных часов в год: 76
Автор-составитель программы:
Кошкарров Денис Анатольевич

СУРГУТ,
2021

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Шахматы
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кошкарров Денис Анатольевич
Год разработки или модификации дополнительной общеобразовательной программы	2021
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Программа рассмотрена на заседании методического совета: Протокол №5 от 18.05.2021. Утверждена приказом директора МБОУ «СТШ» от 19.05.2021 №СТШ-01/350/1
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	Нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	создание условий для развития интеллектуально-творческой, одаренной личности через занятия шахматами.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с историей шахмат; - обучить правилам игры; - дать учащимся теоретические знания по шахматной игре, ознакомление с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения; - формировать ключевые компетенции средством игры в шахматы; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать фантазию, логическое и аналитическое мышление, память, внимательность, усидчивость; - развивать интерес к истории происхождения шахмат и творчества шахматных мастеров; - развивать способность анализировать и делать выводы; - сформировать навыки запоминания; - способствовать развитию творческой активности; - способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели; - сформировать правильное поведение во время игры; - воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи; - воспитывать целеустремлённость, трудолюбие.
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Базовый уровень

<p>Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p><i>Личностные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 2) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; 3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 3) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 4) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. <p><i>Предметные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) знакомство с происхождением и историей шахмат, их проникновением в европейскую культуру; 2) усвоение значения и возможностей шахматных фигур; 3) освоение правил турнирного боя; 4) освоение начальных тактических приемов игры; 5) получение начальных понятий о шахматной стратегии; 6) обучение разыгрывания простейших шахматных дебютов и решения комбинаций.
<p>Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>38 недель</p>
<p>Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>2 часа в неделю/76 часов в год</p>
<p>Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>7-11 лет</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>Беседа, игра, практикум, теория, тренинг, викторины, индивидуальные консультации, профессиональные пробы. Изучение, закрепление материала, приходящегося согласно календарно-тематическому</p>

	планированию на дату карантина, проводится в форме самостоятельной работы в домашних условиях с использованием сети Интернет (электронное обучение).
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностические методики шахматной игры 2. Видеоролики ситуационных шахматных задач 3. «Шахматная азбука» 4. Справочник «Шахматный учебник»
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Оборудование для обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекты шахмат 2. Шахматные часы <p>Оборудование для педагогов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебный кабинет, оборудованный посадочными местами 2. Магнитная шахматная доска 3. Дидактический материал 4. Персональный компьютер/ноутбук 5. Проектор 6. Интерактивная доска 7. Доступ в Интернет

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» относится к физкультурно-спортивной направленности, предназначена для обучающихся 7-11 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения (76 часов), 2 час в неделю.

На занятиях ребята осваивают правила игры в шахматы, тактику и стратегию ведения партии, решают задачи на мат короля соперника и играют тренировочные партии между собой. Затем они участвуют в различных турнирах, выполняют спортивные разряды по шахматам, становятся чемпионами и призёрами своей школы, клуба, района и выезжают на областные и общероссийские соревнования.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» относится к физкультурно-спортивной направленности, по функциональному предназначению - учебно-познавательная; по форме организации – кружковая; программа является модифицированной.

Современная концепция дополнительного образования во главу угла ставит идею развития личности ребенка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому в значительной степени способствует обучение в игре в шахматы. Ведь игровая деятельность существенно влияет на формирование произвольных психических процессов, в игре у детей развивается произвольное внимание и произвольная память. В условиях игры дети сосредотачиваются лучше и запоминают больше, чем в условиях лабораторных опытов. Игра в шахматы в большей степени способствует тому, что ребенок переходит к мышлению в плане представлений. Игровой опыт ложится в основу особого свойства мышления, позволяющего стать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и на основе этого строить свое собственное поведение. Игра творит произвольность на доброй воле самого ребенка, организует его чувства, его нравственные качества.

Отличительной особенностью вида спорта шахматы в том, что, шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Шахматы являются одним из средств развития проявления целеустремленности, самообладания и воли. Отсюда, шахматы представляют собой весьма удобную и работоспособную модель для апробации эффективности различных психолого-педагогических теорий и методических приемов для развития интеллектуального и творческого потенциала ребенка. Занятия шахматами способствуют выработке последовательного логического мышления, умению мыслить самостоятельно и независимо, способности переносить освоенные знания и способы мышления в новую ситуацию.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность заключается в том, что учебные занятия способствуют закреплению интереса к игре, развитию творческого мышления юных шахматистов. Шахматы являются одним из средств проявления целеустремленности, самообладания и воли.

Новизна программы. В поэтапном освоении учащимися, предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

Работа основана на индивидуальном подходе к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого обучающегося, таким образом это повышает эффективность и результативность

образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

В предлагаемой программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении учащимися общеобразовательной программы благодаря развитию личности способной к логическому и аналитическому мышлению, а также настойчивости в достижении цели.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями);

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №2765-р «О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы»;

- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий)

- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 N 729-р (ред. от 30.03.2020) «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года №ВК-641/09 о методических рекомендациях по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ для детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года

- «Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры», приказ департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 06.03.2014 № 229;

- методические разработки И.О. Петреляк, С.С. Созонова, Л.В. Семёнова, А.А. Кругловой.

Цель программы: создание условий для развития интеллектуально-творческой, одаренной личности через занятия шахматами.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей шахмат;
- обучить правилам игры;
- дать учащимся теоретические знания по шахматной игре, ознакомление с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
- формировать ключевые компетенции средством игры в шахматы;

Развивающие:

- развивать фантазию, логическое и аналитическое мышление, память, внимательность, усидчивость;
- развивать интерес к истории происхождения шахмат и творчества шахматных мастеров;
- развивать способность анализировать и делать выводы;
- сформировать навыки запоминания;
- способствовать развитию творческой активности;
- способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику;

Воспитательные:

- воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели;
- сформировать правильное поведение во время игры;
- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;
- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие.

Условия реализации программы

Обучение по данной программе основано на принципах интеграции теоретического обучения с процессами практической, исследовательской, самостоятельной научной деятельности воспитанников и технико-технологического конструирования.

Формы обучения по программе определяются Положением о формах обучения по дополнительным образовательным программам (приказ № СТШ-13-336/0 от 26.08.2020).

Теоретические (беседы, лекции, тестирование, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Программа предусматривает три основные формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, игра на турнире.

Изучение истории шахмат и шахматной теории проводится по группам, по подгруппам и индивидуально.

1. Групповые занятия:

лекция: теоретические вопросы объясняет педагог;

семинар: один или несколько учащихся готовят для выступления доклад на определенную теоретическую тему; группа и преподаватель выступают в роли слушателей и оппонентов;

диалог: "столкновение" двух противоположных точек зрения. Пример: обсуждение дебюта, который, с точки зрения теории Стейница, является неправильным и некорректным, а с точки зрения гипермодернистов – совершенно обоснованным. Учащиеся заранее получают материал к занятию и готовятся к полемике.

2. Занятия по подгруппам: Проводится разбор только что сыгранной партии. При этом остальные учащиеся еще продолжают игру.

3. Индивидуальная работа:

работа с заданиями по тактике;

работа с дебютной картотекой;

работа с литературой во время занятия (с помощью педагога или самостоятельно);

тренировочные партии с преподавателем;

разбор сыгранной партии.

Возраст обучающихся. Программа разработана для детей 7-11 лет. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются численностью 15 человек.

Сроки реализации. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель).

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 часу. Общее количество 76 часов, 2 час в неделю.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, оценивается качество усвоения и выполнения изучаемых на занятии приемов и шахматных операций; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности при решении шахматных задач и упражнений. Формы проверки:

собеседование, упражнения (конкурсы решения шахматных задач, сеансы одновременной игры), творческие задания (составление шахматных задач).

Промежуточный контроль – проводится в конце каждого учебного года (май). Формами промежуточного контроля являются собеседование, тестирование по изученным темам, выполнение контрольных упражнений (решение шахматных задач) и творческих заданий.

Результаты освоения программы

По итогам реализации программы «Шахматы» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой и интеллектуальной деятельности;
- творческое самоопределение и самоутверждение в процессе участия в соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета;
- формирование творческого портфолио.

Участники программы:

1. должны знать:

- происхождение и историю возникновения шахмат;
- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры;
- правила игры в шахматы;
- тактические приемы игры;
- основы шахматной стратегии;
- простейшие окончания эндшпиля;
- задачи, принципы и правила разыгрывания дебюта
- принципы игры в дебюте;
- основные тактические приемы.

2. должны уметь:

- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;
- находить несложные тактические удары и проводить комбинации.

3. Метапредметные:

- повышение интереса к шахматам как спортивной игре интеллектуального направления;
- повышение интереса к наукам, связанным с решением шахматных задач: математике, информатике;
- развитие навыков работы с бумажными, электронными и Интернет-ресурсами.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

1. Диагностические методики шахматной игры
2. Видеоролики ситуационных шахматных задач
3. Шахматная азбука
4. Справочник «Шахматный учебник» в электронном виде

Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя.
2. Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы и правила шахматной игры	10	4	6	-
1.1	Введение	2	1	1	Входной контроль
1.2	Базовые понятия шахматной игры	3	1	2	Входной контроль
1.3	Ходы шахматных фигур	2	1	1	Текущий контроль
1.4	Сущность игры в шахматы	3	1	2	Текущий контроль
2	Практико-соревновательная деятельность	66	15	51	-
2.1	Основы записи	6	2	4	Текущий контроль
2.2	Квалификационный турнир безразрядников	21	4	17	Текущий контроль
2.3	Завершение игры	11	3	8	Текущий контроль
2.4	Учебно-массовые мероприятия	26	6	20	Текущий контроль
2.5	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль
Всего:		76	19	57	-

Содержание программы:

Раздел 1. Теоретические основы и правила шахматной игры (10 ч.)

Теоретическое обучение - 4 ч.

Введение. Знакомство с историей шахмат, инструктаж ТБ.

Базовые понятия шахматной игры. Знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Понятие «шахматная доска», «шахматное поле», «партнеры» Расположение доски между партнерами. Разновидности досок. Центр доски. Количество полей в центре. Понятие «Шахматная диаграмма».

Ходы шахматных фигур. Знакомство с названиями шахматных фигур. Чтение и инсценировка дидактической сказки «Шахматный теремок». Белые фигуры. Черные фигуры. Пешка ферзь, ладья, слон, ферзь, конь, король.

Практическое обучение - 6 ч.

Сущность игры в шахматы. Предусматривает дидактические игры и игровые задания.

Раздел 2. Практико-соревновательная деятельность (66 ч.)

Теоретическое обучение - 15 ч.

Основы записи. Система записи партии, обозначение фигуры и клетки.

Завершение игры. Изучение тактики и стратегии завершения шахматной партии.

Практическое обучение – 51 ч.

Квалификационный турнир безразрядников. Проведение учебных игр с дальнейшим разбором действий соперника.

Учебно-массовые мероприятия. Учебные игры, шахматных турнирах и олимпиадах.

Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года, контрольная проверка знаний.

Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021 г.	31.05.2022 г.	38	76	2 занятия по 40 минут

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля
1	09			Введение	1	Учебный кабинет	Входной контроль
2	09			Введение	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
3	09			Базовые понятия шахматной игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
4	09			Базовые понятия шахматной игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
5	09			Базовые понятия шахматной игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
6	09			Ходы шахматных фигур	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
7	09			Ходы шахматных фигур	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
8	09			Сущность игры в шахматы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
9	09			Сущность игры в шахматы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
10	09			Сущность игры в шахматы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
11	10			Турнирные правила	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
12	10			Турнирные правила	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
13	10			Турнирные правила	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
14	10			Турнирные правила	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
15	10			Начало игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
16	10			Начало игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
17	10			Начало игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
18	10			Начало игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
19	11			Начало игры	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
20	11			Простейшие тактические приёмы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
21	11			Простейшие тактические приёмы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
22	11			Простейшие тактические приёмы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
23	11			Простейшие тактические приёмы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
24	11			Простейшие тактические приёмы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль

						кабинет	контроль
25	11			Простейшие тактические приёмы	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
26	11			Основы записи	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
27	11			Основы записи	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
28	12			Основы записи	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
29	12			Основы записи	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
30	12			Основы записи	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
31	12			Основы записи	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
32	12			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
33	12			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
34	12			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
35	12			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
36	12			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
37	12			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
38	01			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
39	01			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
40	01			Квалификационный турнир безразрядников	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
41	01			Игровое занятие	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
42	01			Игровое занятие	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
43	01			Игровое занятие	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
44	02			Игровое занятие	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
45	02			Игровое занятие	1	Учебный кабинет	Текущий контроль

						кабинет	контроль
71	05			Учебно-массовые мероприятия	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
72	05			Учебно-массовые мероприятия	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
73	05			Учебно-массовые мероприятия	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
74	05			Учебно-массовые мероприятия	1	Учебный кабинет	Текущий контроль
75	05			Итоговое занятие	1	Учебный кабинет	Итоговый контроль
76	05			Итоговое Занятие	1	Учебный кабинет	Итоговый контроль

Список литературы

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Авербах, Ю. Л. Жизнь шахматиста в шахматной системе. Воспоминания гроссмейстера / Ю.Л. Авербах. - М.: Человек, 2012. - 320 с.
2. Гулиев, С. РИД.ВШМ.Владимир Крамник.Избранные партии 14-го чемпионата мира по шахматам / С. Гулиев. - Москва: Мир, 2015. - 343 с.
3. Селезнев, Алексей 100 шахматных этюдов. Практикум по эндшпилю / Алексей Селезнев. - Москва: Гостехиздат, 2013. - 104 с
4. Халифман, А. Дебют / А. Халифман. - М.: Гарде, 2016. - 235 с.
5. Юдович, М. Занимательные шахматы / М. Юдович. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 232 с.
6. Шевченко, С. «Белая ладья» служит детям [Текст] : [Из опыта работы Дворца шахмат « Белая ладья « г. Славянска-на Кубани] / С. Шевченко // Нар. образование. - 2016. - N 2. - С. 73-73

Рекомендуемая литература для педагога

1. Васильков, Владимир Иванович. Шахматная школа Анатолия Карпова [Текст] : метод. руководство к видеопособию для педагогов, тренеров и родителей / В.И. Васильков, С.В. Барканов, В.И. Краюшкин; Под общ. ред. А. Карпова. - М. : Просвещение, 2013. - 44,[3] с.
2. Владимиров, Яков Георгиевич. Укрощение шахматного Пегаса [Текст] : избр. задачи / Я.Г. Владимиров. - М. : Б.и., 1996. – 159 с.
3. Гайнулина, В. М. О шахматах и педагогике - с любовью и надеждой / В. М. Гайнулина. // Педагогика. - 20017г. № 10. - С.98-109
4. Князева, В. В. Для чего школе шахматы? [Текст] : [Шахматы как учеб. предмет в сред. шк.: О воздействие шахмат. игры на успешность обучения] / В.В. Князева // Мир образования. - 2018. - N 3. - С. 27-29
5. Попова, М. 30 шахматных уроков [Текст] : пособие для начинающих шахматистов / М. Попова, В Манаенков ; Тул. Дворец дет. и юнош. творчества. - Тула : Б.и., 2014. – 92 с.

Электронные ресурсы

1. Шахматный клуб
<https://www.chess.com/>
2. База шахматных дебютов
<https://chess-land.com/modules.php?name=debuts>
3. Шахматы онлайн
<https://lichess.org/?any/>

Вопросы для проведения итоговой аттестации
по программе дополнительного образования «Шахматы»

Задание: ответить на вопросы теста

1. Какая страна большинством исследователей считается родиной шахмат?
 - а) Индия
 - б) Китай
 - в) Япония

2. Сколько клеток на шахматной доске?
 - а) 32
 - б) 128
 - в) 64

3. Что означает слово «шахматы» в переводе с персидского языка?
 - а) шах умер
 - б) шах взят в плен
 - в) шах, потерявший шанс

4. Как называется нападение на короля?
 - а) мат
 - б) пат
 - в) шах

5. Каковы размеры стандартной шахматной доски?
 - а) 16x16 клеток
 - б) 10x10 клеток
 - в) 8x8 клеток

6. Чему равна материальная ценность ферзя?
 - а) примерно девяти пешкам
 - б) примерно половине короля
 - в) двум ладьям и двум коням

7. Сколько пешек присутствует в начале игры на стандартной шахматной доске?
 - а) восемь
 - б) шестнадцать
 - в) двадцать две

8. Соответствует ли правилам игры утверждение «Король ходит на расстояние 1 по вертикали, горизонтали или диагонали»?
 - а) да
 - б) нет

9. Сколько раз в течение партии можно произвести рокировку, согласно правилам?
 - а) один
 - б) два
 - в) три

10. Какого вида мата не существует?

- а) линейный
- б) взрослый
- в) детский

Вопросы для проведения итоговой аттестации
по программе дополнительного образования «Шахматы»

Задание: ответить на вопросы теста

1. Какое звание является высшим в шахматах?
 - а) мастер спорта
 - б) гроссмейстер
 - в) ФИДЕ

2. Сколько горизонталей на шахматной доске?
 - а) 16
 - б) 8
 - в) 32

3. Как называются косые ряды полей на шахматной доске?
 - а) диагонали
 - б) диаграммы
 - в) вертикали

4. Какая фигура всегда ходит только на одно поле?
 - а) пешка
 - б) слон
 - в) ладья

5. Каковы размеры стандартной шахматной доски?
 - а) 16x16 клеток
 - б) 8x8 клеток
 - в) 10x10 клеток

6. Какая самая ценная фигура в шахматном войске?
 - а) слон
 - б) ладья
 - в) ферзь

7. Как называется «ничья» в шахматах?
 - а) кат
 - б) бат
 - в) пат

8. Какой может быть рокировка?
 - а) длинная, короткая
 - б) узкая, широкая
 - в) большая, средняя

9. В какую шахматную фигуру не может превратиться пешка?
 - а) король
 - б) ферзь
 - в) слон

10. Как называется запись шахматной партии?

- а) дневник
- б) запись
- в) нотация

Эталоны ответов на контрольные вопросы
по программе дополнительного образования «Шахматы»

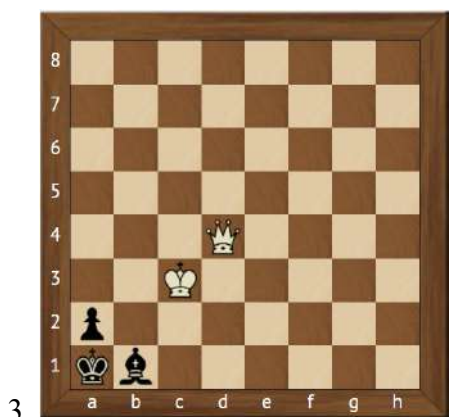
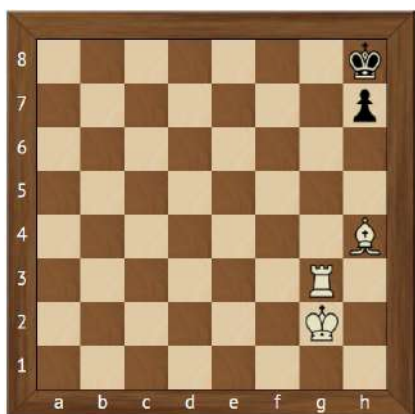
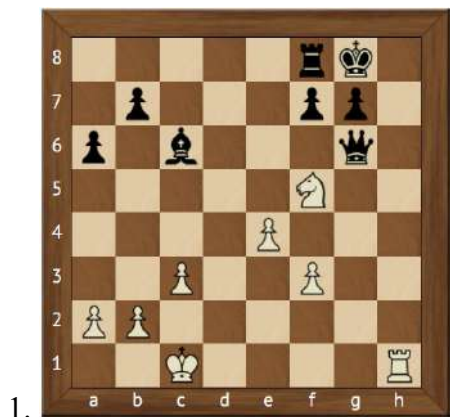
№ п/п	I вариант	II вариант
1	а	а
2	в	б
3	а	а
4	в	а
5	в	б
6	а	в
7	б	в
8	а	а
9	а	а
10	б	в

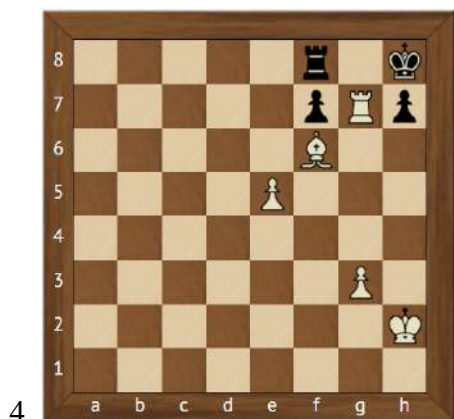
Критерии оценки:

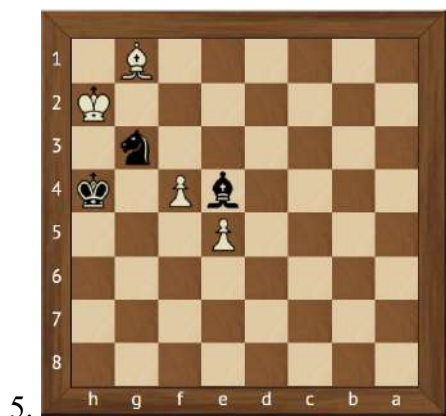
- «высокий уровень» - 9 – 10 баллов
- «средний уровень» - 6 – 8 баллов
- «низкий уровень» - 5 баллов и менее
- 1 балл - правильный ответ на вопрос

Приложение 3.

Задание: Поставить мат в 1 ход, начинают белые. Записать выполненный ход по принципу шахматной нотации в строку, расположенное рядом с шахматной доской. Каждое правильное решение оценивается в 2 балла.







Эталоны ответов на контрольные вопросы по программе дополнительного образования «Шахматы»

№ п/п	Ответ
1	Кf5-e7
2	Ch4-f6
3	Крс3-b3
4	Лг7-g5
5	Кг3-f1

Критерии оценки практической части:
 «высокий уровень» - 10 баллов;
 «средний уровень» - 8 - 6 баллов;
 «низкий уровень» - 4 и менее баллов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

получат возможность научиться:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УУД

1. **Коммуникативные** – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.
2. **Регулятивные** – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3. **Познавательные** – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

Закрепить технику бега, прыжков, метания.

Обучить различным элементам техники баскетбола

Обучить опорному прыжку. Закрепить акробатические упражнения

Учить владению мячом: ловля, передача, броскам в процессе игры. Закреплять броски мяча в парах. Закреплять игру «Пионербол».

Учить скользящему шагу без палок и с палками, спуску и подъему на горку.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Раздел.	Количество часов.
1	Легкая атлетика	19
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	9
5	Подготовка к сдаче норм комплекса «ГТО»	Осуществляется интенсивно в темах других уроков.
6	Всего:	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	

1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1
2.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3.	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4.	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10.	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
Подвижные игры		
11.	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13.	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
22.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
24.	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1

Гимнастика		
27.	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
29.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
30.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1
32.	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
33.	Упражнения в висе, стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
34.	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
35.	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
36.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
Лыжная подготовка		
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
38.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
39.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
40.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
41.	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
42.	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
43.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
44.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
45.	Повороты переступанием вокруг носков.	1
Подвижные игры		
46.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
47.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
49.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1

	«Передал -садись».	
50.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
51.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
52.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
53.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
54.	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
55.	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
56.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1
57.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
58.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
59.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
	Легкая атлетика	
60.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
61.	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
62.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
63.	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
64.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
65.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1
66.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
67.	Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
68.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1

Таблица фиксирования выполнения практической части учебного предмета

№ п/п	Четверти	1	2	3	4	Всего
	Количество часов	16	16	20	16	68
	Практикум	10	10	20	11	51
	Нормативы	3	3	10	1	17