РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 3 класса

102 часов в год.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Формирование метапредметных универсальных учебных действий**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования ФГОС | 3 класс |
| Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Определять цель и формулировать проблему учебной деятельности после предварительного обсуждения с учителем, четко осознавать свою цель и структуру найденного способа решения новой задачи. Выдвигать версии, прогнозировать результат и определять средства решения проблемы, выбирая из предложенных.  *Самостоятельно* *искать средства достижения цели.* |
| Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. | Самостоятельно извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.), для постановки и решения проблем.  Применять общие приемы решения задач в новой ситуации, выполнять более сложные (проблемные) задания.  *Выполнять* *проекты с* *помощью учителя.* |
| Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Самостоятельно работать по предложенному плану, сверяя свои действия с целью и, при необходимости, исправляя ошибки с помощью учителя. Составлять план выполнения учебной задачи совместно с учителем.  *Самостоятельно* *составлять план выполнения учебной задачи; совместно с учителем составлять план решения задач творческого и поискового характера.* |
| Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | *Определять степень успешности выполнения творческой исследовательской работы.* |
| Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | Самостоятельно исправлять ошибки, контролировать процесс решения задачи другими учениками. Различать способ  и результат действия. Учитывать установленные правила в контроле способа решения.  *Осуществлять контроль за выполнением действий в процессе групповой работы (эксперт при работе групп).* |
| Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Ученик может перевести в устный текст данные из таблицы, схемы, диаграммы, может дополнить или достроить их, использовать эти средства для записи текстовой информации. |
| Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач | Оформлять свою мысль, выделяя главное, приводя аргументы, используя разные средства, в том числе и ИКТ.  Изменять свою точку зрения под воздействием контраргументов.  *Изменять свою точку зрения самостоятельно ее оценивая.* |
| Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета | Самостоятельно осуществлять поиск информации для выполнения учебной задачи, предполагает, какая информация  будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, в том числе ЦОР.  Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.  Строить сообщения в устной и письменной форме.  *Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.*  *Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники,*  *электронные диски, сеть Интернет).* |
| Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах | Понимать информацию, представленную в явном и неявном виде. Сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя существенные признаки. Понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы. Делить тексты на смысловые части, составлять план текста.  *Сопоставлять* *информацию, полученную из нескольких источников.*  Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно. Соотносить факты с общей идеей текста. Устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую. Сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста  информацию.  *Делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования; составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*  Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте. Оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста. На основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов. Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или  Прослушанного текста.  *Сопоставлять различные точки зрения; соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.* |
| Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям | Выделять существенную информацию. Анализировать и обобщать факты и явления. Группировать факты и явления.  Сравнивать факты и явления. Устанавливать закономерности. Выделять аналогии и решать задачи на их основе.  Осуществлять синтез (составить целое из объектов), делать самостоятельно вывод по результатам выполнения  учебных действий в целом. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.  *Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей* |
| Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | Учитывать различные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета и дискуссионной культуры. Слушать и понимать речь других, продуктивно (бесконфликтно) разрешать спорные вопросы. Строить понятные для партнера высказывания, стремится координировать (контролировать) различные позиции в процессе взаимодействия.  *На основе учета интересов и позиций других участников конструктивно строить взаимодействие, находить альтернативные способы взаимодействия.* |
| Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Работать в группах, распределять роли, организовывать взаимодействие вырабатывать и принимать коллективные решения. Уважительно относиться к позиции другого, идти на взаимные уступки, влиять на поведение друг друга через взаимный контроль и оценку поведения.  *Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.* |
| Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата, исходя из имеющихся критериев. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата |
| Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета | Предъявлять освоенность начальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретных учебных предметов. |
| Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Предъявлять освоенность базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессамиизученными в первом - третьем классах. |
| Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий | Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ. Организовывать систему папок для хранения собственной  информации в компьютере. Набирать небольшие тексты на русском и английском языке. Рисовать (создавать простые  изображения) в графических редакторах. Вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото, видеокамеры, микрофона и т.д.) и сканировать рисунки и тексты. Собирать данные  в естественно - научных наблюдениях и экспериментах, используя средства ИКТ. Использовать сменные носители (флэш-карты). Редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений. Пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления  текста. Искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера. Составлять список используемых информационных источников.  *Грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных*  Создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их. Готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией с помощью учителя. Создавать простые схемы, планы и пр.  Создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера, составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация). Пользоваться основными средствами телекоммуникации. Определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий. |

**Формирование учебных предметных действий**

**Ученик научится:**

- иметь представление: о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; о символике и ритуале проведения Олимпийских игр; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать **уровень физической подготовленности (см. табл. 3).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| **Подтягивание в висе, кол-во раз** | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| |  | | --- | | **Подтягивание в висе лежа, согнувшись кол-во раз** | |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| |  | | --- | | **Прыжок в длину с места, см** | | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| |  | | --- | | **Бег 30 м с высокого старта, с** | | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,9 | 6,3-6,6 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| **Бег 1000 м** | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| **Ходьба на лыжах 1 км, мин** | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,00 | 9,00 | 9,30 |

* приобрести знания из истории развития шахмат, представления о роли шахмат и их значении в жизни человека;
* владеть терминологией шахматной игры, понимать функциональный смысл и направленность действий при закреплении изученного шахматного материала;
* приобрести навык организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры.

**Ученик получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (102 часа)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег на 1500 м.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.

Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».

Броски в кольцо двумя руками снизу.

Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Прыжки через скакалку. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Упражнения на равновесие (на бревне). Упражнения на гимнастической стенке. Челночный бег 3х10.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.

Передвижение скользящим шагом (с палками).

Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.

Подъем скользящим шагом.

Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».

Спуски в высокой стойке.

Попеременный двухшажный ход (без палок).

Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Попади в мяч».

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.

Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».

Броски в кольцо двумя руками снизу.

Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.

Прыжок в длину с места.

Бег 60 м. Метание мяча.

Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.

Прыжок в длину с разбега.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Бег на 1500 м.

**ШАХМАТЫ**

Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

Базовые понятия шахматной игры

Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п / п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| 1. | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |
| 2. | ПОДВИЖНЕ ИГРЫ | 5 |
| 3. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 16 |
| 4. | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 5. | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 8 |
| 6. | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 5 |
| 7. | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 13 |
|  | ШАХМАТЫ | 34 |
|  | Итого | 102 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Из истории шахмат. Чемпионы мира по шахматам и вы­дающиеся шахматисты мира | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Шахматные фигуры (повторение) | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | 1 |
|  | Нападение в шахматной пар­тии. Шах и защита от него. Рокировка (повторение) | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Мат. Пат. Мат одинокому ко­ролю королём и ладьёй. Мат в один ход (повторение) | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
|  | Защита в шахматной партии: уход из-под нападения, уни­чтожение атакующей фигуры, защита фигуры | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | 1 |
|  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
|  | Защита в шахматной партии: перекрытие, контрнападение | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли? | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 |
|  | Тактический приём «двойной удар» | 1 |
|  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
|  | Тактический приём «связка» | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
|  | Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли? | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Тактический приём «ловля фигуры» | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 |
|  | Тактический приём «сквозной удар» | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 |
|  | Мат на последней горизонта­ли | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли? | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10. | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Тактический приём «откры­тый шах» | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 |
|  | Тактический приём «двойной шах» | 1 |
|  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 |
|  | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | 1 |
|  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ.стойке. | 1 |
|  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 |
|  | Основы игры в дебюте: де­бютные ловушки | 1 |
|  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
|  | Основы игры в дебюте: атака на короля | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | Основы игры в дебюте: атака на короля | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
|  | Основы эндшпиля: реализа­ция большого материального преимущества | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
|  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч». | 1 |
|  | Основы эндшпиля: реализа­ция большого материального преимущества | 1 |
|  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
|  | Основы анализа шахматной партии | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 |
|  | Основы анализа шахматной партии | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 |
|  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Основы анализа шахматной партии | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 |
|  | Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли? | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Шахматный турнир | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | 1 |
|  | Шахматный праздник | 1 |