

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
лицей № 11 имени Вячеслава Владимировича Рассохина

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
протокол №1 от 31 августа 2021 года
Директор

_____ А.М. Абелян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1 - 4 классы)
Количество часов: 396 ч (1 класс-90 ч, 2 класс-102ч, 3класс-102ч, 4класс-102 ч)

Учителя, разработчики рабочей программы: Мирошниченко Ольга Николаевна , Козлова Анна Александровна , учителя начальных классов

Программа разработана в соответствии и *на основе:*

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с дополнениями и изменениями) ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286;

с учетом: примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5)

-УМК: Физическая культура: 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ «Физическая культура» 1-4 классы. Система Л.В. Занкова / В.Н.Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков - М: ООО «БИНОМ. Лаборатория знаний», 2020 г. «Шахматы в школе» Э.Э. Уманская, Е.И. Волкова, Е.А. Прудникова- М: «Просвещение», 2020 г.

г. Армавир, 2021

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения по предмету «Физическая культура» с внедрением программы по предмету «Шахматы» у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1. Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2. Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья

и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Шахматы

Обучающийся научится:

1 класс

- ориентироваться в шахматных терминах: 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;

- знанию названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;

- правилам хода и взятия каждой фигуры.

2 класс

- обозначению горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;

- ценности шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

3 класс

- принципам игры в дебюте;

- основным тактическим приемам;

- ориентироваться в терминах: дебют, темп, оппозиция, ключевые поля.

4 класс

- принципам игры в дебюте;

- основным тактическим приемам;

- ориентированию в терминах: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.

Обучающийся получит возможность научиться:

1 класс

- ориентироваться на шахматной доске;

- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;

- правильно помещать шахматную доску между партнерами;

- правильно расставлять фигуры перед игрой;

- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

- рокировать;

- объявлять шах;

- ставить мат;

- решать элементарные задачи на мат в один ход.

2 класс

- записывать шахматную партию;

- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;

- проводить элементарные комбинации.

3 класс

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;

- находить несложные тактические удары и проводить комбинации;

- точно разыгрывать простейшие окончания.

4 класс

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;

- *находить несложные тактические удары и проводить комбинации;*
- *точно разыгрывать простейшие окончания.*

Место предмета в учебном плане.

На изучение курса «Физическая культура» с 1 по 4 класс отводится 3 часа еженедельно. В 1 классе предусмотрено 90 часов (в соответствии с письмом ДОН от 04.09.2004г № 07-903 «Об особенностях организации обучения первоклассников» в оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки. В сентябре-октябре прохождения учебных программ осуществляется за счет уплотнения учебного материала (3 ч в неделю) при составлении годового календарно-тематического планирования), во 2, 3 и 4 классах — по 102 часа (всего 396 часов).

2.Содержание учебного предмета

Таблица тематического распределения количества часов

№	Раздел программы	Количество часов.			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Организация здорового образа жизни	1	1	1	1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1
4	Физически-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	50	61	61	61
5.1	Лёгкая атлетика	18	16	16	12
5.2	Гимнастика с основами акробатики	18	16	16	13
5.3	Кроссовая подготовка	-	12	12	22
5.4	Подвижные и спортивные игры	14	17	17	14
6	Шахматы	33	34	34	34
6.1	Сведения из истории шахмат	1	1	1	1
6.2	Базовые понятия шахматной игры	29	20	20	20
6.3	Конкурсы решения позиций	0	4	4	2
6.4	Соревнования	3	8	8	8
6.5	Шахматный праздник	0	1	1	1
	Всего:	90	102	102	102

Знания о физической культуре

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия), внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Организация здорового образа жизни

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Правила оказания первой помощи

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника

выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Кроссовая подготовка

Подвижные и спортивные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». «Выбивалы» (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Охотники и утки», Игра «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Самая меткая команда», «Помощь друга», «Танцевальный марафон», «Пустое место», Игра «Петушиный бой», «Темный лабиринт», «Невод», эстафеты с элементами спортивных игр и других видов спорта. Совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит».

Шахматы

1 класс

1.ШАХМАТНАЯ ДОСКА Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

Дидактические игры и задания «Горизонталь», «Вертикаль», «Диагональ»

2.ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

Дидактические игры и задания

«Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Секретная фигура», «Угадай». «Что общего?», «Большая и маленькая»

3. НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Дидактические игры и задания «Мешочек», «Да и нет», «Мяч»

4.ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР (основная тема учебного курса).

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Атака неприятельской фигуры». «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру», «Ограничение подвижности».

Примечание. Все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

5.ЦЕЛЬ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

Дидактические игры и задания

«Шах или не шах», «Дай шах», «Пять шахов», «Защита от шаха», «Мат или не мат», «Первый шах», «Рокировка».

6.ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

Дидактические игры и задания «Два хода».

2 класс

1.Краткая история шахмат

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам

2.Шахматная нотация Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Запись начального положения.

Дидактические игры и задания

«Назови вертикаль», «Назови горизонталь», «Назови диагональ», «Какого цвета поле?», «Кто быстрее», «Вижу цель».

3.Ценность шахматных фигур

Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты.

Дидактические игры и задания

«Кто сильнее», «Обе армии равны», «Выиграш материала», «Защита».

4.Техника матования одинокого короля

Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля

Дидактические игры и задания

«Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию». «В угол», «Ограниченный король»

5. Достижение мата без жертвы материала

Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Дидактические игры и задания

«Объяви мат в два хода», «Защитись от мата».

6. Шахматная комбинация

Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).

Дидактические игры и задания

«Объяви мат в два хода», «Сделай ничью», «Выигрыш материала».

3 класс

ОСНОВЫ ДЕБЮТА. Двух- и трехходовые партии. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов. Детский мат и защита от него. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Борьба за центр. Безопасная позиция короля. Гармоничное пешечное расположение. Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

Дидактические задания

“Мат в 1 ход”, “Поставь мат в 1 ход neroкированному королю”, “Поставь детский мат”, “Поймай ладью, ферзя”, “Защита от мата”, “Выведи фигуру”, “Поставить мат в 1 ход “повторюшке”, “Мат в 2 хода”, “Выигрыш материала”, “Накажи “пешкоода”, “Можно ли побить пешку?”, “Захвати центр”, “Можно ли сделать рокировку?”, “В какую сторону можно рокировать?” и др.

4 класс

1. ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ. Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, связки, “рентгена”, перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.

Дидактические задания “Выигрыш материала”, “Мат в 3 хода”, “Сделай ничью”

2. ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня

(простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.

Дидактические задания

“Мат в 2 хода”, “Квадрат”, “Проведи пешку в ферзи”, “Выигрыш или ничья?”, “Куда отступить королем?”, “Путь к ничьей”.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
	1 класс	90 ч.		
	Знания о физической культуре			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.	1	индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:	1,2,3,4,5
2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	формирование основ российской, гражданской идентичности; ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;	1,2,3,4
	Шахматы. Сведения из истории шахмат		наличие чувства прекрасного; формирование основ шахматной культуры; понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;	
3	Шахматы - мои друзья. История возникновения шахмат.	1	наличие мотивации к творческому труду, работе на результат; готовность и способность к саморазвитию и самообучению;	1,2,3,4,5
	Знания о физической культуре		уважительное отношение к иному мнению;	
4	Внешнее строение тела человека.	1	приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;	3,4,5
	Организация здорового образа жизни		воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;	
5	Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.	1	умение управлять своими эмоциями;	1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры		дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и	

6	Шахматная доска.	1	упорство в достижении поставленных целей; формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат; оказание бескорыстной помощи окружающим.	3,4,5
	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью			
7	Оценка самочувствия по субъективным признакам. Простейшие навыки контроля самочувствия.	1	умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры; владение способом структурирования шахматных знаний; способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях; умение находить необходимую информацию; способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера; умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;	1,2,3,4,5
	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
8	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера; умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач; способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.	1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
9	Горизонталь.	1	умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;	3,4,5
	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
10	Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника); возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.	3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
11	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег.	1	возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.	3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
12	Вертикаль.	1	возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.	3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
13	Бег.	1	возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.	3,4,5
14	Прыжки.	1		
	Шахматы. Базовые понятия			

	шахматной игры		<p>умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.</p> <p>В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся начальной школы (1-4 классы) должны:</p> <p>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.</p> <p>правила техники безопасности во время занятий; историю возникновения и развития шахматной игры; имена чемпионов мира по шахматам и ведущих шахматистов мира, какой вклад они внесли в развитие шахмат; вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры;</p> <p>историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований, шахматный этикет, а также какими личностными (интеллектуальными, физическими, духовно-нравственными) качествами должен обладать шахматист-спортсмен;</p> <p>историю развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России; приобретённые знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.</p>	
15	Диагональ.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
16	Прыжки.	1		3,4,5
17	Упражнения с резиновым мячом.	1		3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
18	Шахматная нотация.	1		2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
19	Упражнения с резиновым мячом.	1		1,2,3,4,5
20	Подбрасывание мяча.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
21	Шахматные фигуры и начальная позиция.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
22	Броски из разных положений.	1		3,4,5
23	Броски из разных положений.	1		3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
24	Ладья.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
25	Ловля мяча.	1		1,2,3,4,5
26	Ловля мяча из разных положений.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия			

	шахматной игры			
27	Слон.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
28	Ловля мяча из разных положений.	1		1,2,3,4,5
29	Игры с бегом.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
30	Ферзь.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
31	Игры с бегом.	1		1,2,3,4,5
32	Игры с прыжками.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
33	Конь.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			
34	Игры с прыжками.	1		2,3,4,5
35	Метание малого мяча.	1		2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
36	Пешка.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			

37	Метание малого мяча.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
38	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка).	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
39	Превращение пешки.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
40	Строевые упражнения и строевые приёмы (стойка ноги врозь).	1		2,3,4,5
41	Строевые упражнения и строевые приёмы (положения рук, положения ног).	1		2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
42	Король.	1		2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
43	Строевые упражнения и строевые приёмы (положения рук, положения ног).	1		1,2,3,4,5
44	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка на носках).	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия			

	шахматной игры			
45	Ценность фигур.	1		1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
46	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка на носках).	1		2,3,4,5
47	Строевые упражнения и строевые приёмы (упор присев).	1		3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
48	Нападение.	1	<p>формирование основ российской, гражданской идентичности; ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации; наличие чувства прекрасного; формирование основ шахматной культуры; понимание важности бережного отношения к собственному здоровью; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат; готовность и способность к саморазвитию и самообучению; уважительное отношение к иному мнению; приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками; воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
49	Строевые упражнения и строевые приёмы (упор присев).	1		1,2,3,4,5
50	Наклоны и повороты туловища в разные стороны.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
51	Взятие. Взятие на проходе.	1		1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
52	Наклоны и повороты туловища в разные стороны.	1		3,4,5

53	Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»	1	формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат; оказание бескорыстной помощи окружающим.	3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры		познавательных, коммуникативных и регулятивных.	
54	Шах и защита от шаха.	1	умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;	2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики		владение способом структурирования шахматных знаний; способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях; умение находить необходимую информацию;	
55	Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»	1	способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;	3,4,5
56	Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»	1	умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;	2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры		способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать	
57	Мат.	1	причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.	1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики		умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;	
58	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).	1	способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;	2,3,4,5
			умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);	
59	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через	1	возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.	2,3,4,5
			умение планировать, контролировать и объективно оценивать	

	низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).		свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.	
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
60	Пат-ничья.	1	<i>Предметные результаты</i> освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения учебного предмета «Шахматы в школе». В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся начальной школы (1-4 классы) должны: 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. В результате освоения программы «Шахматы в школе» учащиеся должны знать/применять: правила техники безопасности во время занятий; историю возникновения и развития шахматной игры; имена чемпионов мира по шахматам и ведущих шахматистов мира, какой вклад они внесли в развитие шахмат; вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры; историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований, шахматный этикет, а также какими личностными (интеллектуальными, физическими, духовно-нравственными) качествами должен обладать шахматист-	2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
61	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).	1		
62	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
63	Рокировка.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики			
64	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной	1		1,2,3,4,5

	игры.		спортсмен; историю развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России; приобретённые знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			
65	ТБ на занятиях подвижными играми. Салки. Салки с «домиком».	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
66	Основные принципы игры в начале партии.	1		1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			
67	Подвижные игры. Салки «ноги от земли».	1		1,2,3,4,5
68	Подвижные игры. «Море волнуется».	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
69	Мат двумя ладьями одинокому королю.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			
70	Подвижные игры. «Два мороза».	1		3,4,5
71	Подвижные игры. «Я знаю...».	1		3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
72	Мат ферзём и ладьёй одинокому королю.	1	1,2,3,4,5	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			

73	Выбивалы (игра с мячом). Разучивание украинской народной игры «Шапка», направленной на развитие ловкости у обучающихся младших классов.	1		1,2,3,4,5
74	Подвижные игры. «Мяч в воздухе».	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
75	Мат ферзём и ладьёй одинокому королю.	1		3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			
76	Подвижные игры. «Удочка» (игра со скакалкой).	1		1,2,3,4,5
77	Подвижные игры. «Зеркало» (игра со скакалкой).	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
78	Материальное преимущество.	1		1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			
79	Подвижные игры. «Нагонялы» (игра со скакалкой).	1		1,3,4,5
80	Слалом. Знакомство с правилами игры народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
81	Нарушение основных принципов игры в начале партии.	1		1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			

82	Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на основе футбола.	1		1,2,3,4,5
83	Знакомство с русской народной игрой «Пчёлки и ласточки», направленной на развитие смекалки у младших школьников.	1		2,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
84	Партии-миниатюры.	1		1,2,3,4,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры			
85	Бег. Поведение на улицах и дорогах. Знакомство с бурятской народной игрой «Ищем палочку», направленной на воспитание толерантности в коллективе.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Базовые понятия шахматной игры			
86	Запись шахматной партии.	1		3,4,5
87	Шахматный этикет.	1		1,2,3,4,5
	Шахматы. Соревнования			
88	Шахматный турнир.	1		1,2,3,4,5
89	Шахматный турнир.	1		1,2,3,4,5
90	Шахматный турнир.	1		1,2,3,4,5
	Всего:	90		

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 - 12	9 – 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

№ п/п	Раздел, Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
2 класс				
	Знания о физической культуре	3 ч		
1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	1	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире	2,3,5
2	Скелет и мышцы человека Осанка человека. Стопа человека	1	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека Осанка человека. Стопа человека. Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя.	1,2,4

			Определять понятие «плоскостопие»	
3	Одежда для занятий разными физическими упражнениями	1	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	2,3,5
	Организация здорового образа жизни	1 ч		
4	Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения	1	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека. Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания. Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером	1,2,5
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч		
5	Оценка правильности осанки	1	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя	1,3
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч		
6	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;	1,2,5

	Физические упражнения для физкультминуток.		выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки	
7	Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки Физические упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики	2,3,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность	61 ч		
	Лёгкая атлетика	16 ч		
8	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	16	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега	1,2,3,4,5
	Гимнастика с основами акробатики	16 ч		
9	Строевые приёмы и упражнения	16	Выполнять строевые приёмы и упражнения;	1,2,3,4,5

	(ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд		использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд	
	Кроссовая подготовка	12 ч		
10	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег. Челночный бег. Общие правила для всех видов бега. Бег с ускорением от 15 до 30 метров. Чередование ходьбы и бега. Равномерный медленный бег. Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Метание набивного мяча.	12	Знать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой; общие правила для всех видов бега; технику выполнения бега с ускорением, на короткие и длинные дистанции.	1,2,3,4,5
	Подвижные и спортивные игры	17 ч		
11	Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с метанием мяча. Подвижные игры на	17	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр;	1,2,3,4,5

<p>свежем воздухе. Подвижные игры в спортивном зале. Фестиваль любимых игр. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча во время игры. Передача мяча сверху, отскоком. Броски по кольцу.</p> <p>Разучивание русской народной игры «Кот и мыши».</p> <p>Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на основе футбола.</p> <p>Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Разучивание русской народной игры «Пятнашки». Знакомство с правилами русской народной игры «Лапта». Освоение тувинской народной игры «Стрельба в мишень», направленной на развитие силы и ловкости детей.</p> <p>Разучивание белорусской игры «Лес, озеро, болото», направленной на развитие ловкости и смекалки</p>		<p>играть в подвижные игры по правилам. Продолжить знакомство с правилами игры в футбол;</p> <p>выполнять основные приёмы ведения мяча, защиты ворот.</p> <p>Познакомиться с правилами игры в баскетбол; выполнять основные приёмы ведения мяча, передачи мяча.</p> <p>Познакомиться с правилами игры в волейбол; выполнять верхний и нижний приемы мяча, подачу мяча при игре.</p> <p>Освоить игры народов мира, направленных на развитие силы и ловкости детей, сплочение коллектива, развитие внимания, развитие смекалки у детей младшего школьного возраста.</p> <p>Причины утомления глаз и снижения остроты зрения</p>	
---	--	---	--

	Шахматы	34 ч		
	Сведения из истории шахмат	1 ч		
12	Сведения из истории шахмат	1	Знают о вкладе чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры.	3,4
	Базовые понятия шахматной игры	20 ч		
13	<p>Основы шахматной игры (повторение материала 1 -го года обучения: защита в шахматах, матование одинокого короля различными фигурами). Шахматная комбинация: выигрыш материала. Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии. Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.</p>	20	<p>Знают способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, имеют представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться. Умеют видеть нападение и защищать свои фигуры от нападения партнёра, матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзём и ладьёй, королём и ферзём, королём и ладьёй, могут находить элементарные шахматные комбинации: двойной удар, связку, ловлю фигуры, мат на последней горизонтали, сквозной удар, открытый и двойной шахи, знают, как правильно выводить фигуры в начале партии и выигрывать партию с большим материальным преимуществом. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.</p>	1,2
	Конкурсы решения позиций	4 ч		
14	Конкурс решения позиций на тактические приёмы «связка», «двойной удар», «нападение», «защита», «сквозной удар», «ловля фигуры», «открытый шах», «двойной шах», «мат по последней горизонтали».	4	<p>Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение.</p>	1,2,5

	Соревнования	8 ч		
15	Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1,2,3
	Шахматный праздник	1 ч		
16	Участие в школьном шахматном празднике	1	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	1,2,3,4,5
	Всего:	102 ч		

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

№ п/п	Раздел, Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
3 класс				
	Знания о физической культуре	3 ч		
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудоой и военной деятельностью	1	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	2,3,5
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	1,2,4
3	Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);	2,3,5

			описывать способы развития основных двигательных качеств человека	
	Организация здорового образа жизни	1 ч		
4	Правильное питание. Правила личной гигиены	1	<p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приемом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры</p>	1,2,5
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч		
5	Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств	1	<p>Объяснять значение измерения длины и массы тела;</p> <p>измерять длину и массу тела;</p> <p>наблюдать свои показатели длины и массы тела.</p> <p>Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества;</p> <p>наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.</p>	1,3
	Физкультурно-оздоровительная	2 ч		

	деятельность			
6	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1,2,5
7	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	2,3,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность	61 ч		
	Лёгкая атлетика	16 ч		
8	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	16	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель	1,2,3,4,5
	Гимнастика с основами акробатики	16 ч		
9	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд	16	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения	1,2,3,4,5

	«Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой			
	Кроссовая подготовка	12 ч		
10	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег. Челночный бег. Бег на 60 метров. Общие правила для всех видов бега. Бег с ускорением от 15 до 30 метров. Чередование ходьбы и бега. Равномерный медленный бег. Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Метание набивного мяча в цель.	12	Знать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой; общие правила для всех видов бега; технику выполнения бега на короткие и длинные дистанции, метание набивного мяча в цель.	1,2,3,4,5
	Подвижные и спортивные игры	17 ч		
11	Подвижные игры с включение бега,	17	Знать и выполнять правила техники безопасности	1,2,3,4,5

<p>прыжков, метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы, остановка мяча подошвой, ведение мяча носком ноги.)</p> <p>Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на основе футбола.</p> <p>Знакомство с правилами игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча во время игры. Передача мяча сверху, отскоком. Броски по кольцу. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Знакомство с североосетинской игрой «Слепой медведь», направленной на развитие координации движений у детей.</p> <p>Знакомство с ингушской игрой «Перетягивание», направленной на</p>		<p>во время занятий с мячом; освоить элементы игры в футбол, баскетбол, волейбол;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p> <p>Освоить игры народов мира, направленных на развитие силы и ловкости детей, сплочение коллектива, развитие внимания, развитие смекалки у детей младшего школьного возраста.</p>	
---	--	---	--

	воспитание чувства коллективизма и сплоченности. Кабардино-балкарская народная игра «Повелитель лунки». Освоение игры. Знакомство с правилами игры «Два мороза», направленной на развитие скорости бега и ловкости у детей.			
	Шахматы	34 ч		
	Сведения из истории шахмат	1 ч		
12	История возникновения соревнований по шахматам, системы проведения шахматных соревнований.	1	Знают историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований, различные системы проведения шахматных соревнований.	3,4
	Базовые понятия шахматной игры	20 ч		
13	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат». Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте. Основы пешечного эндшпиля: проведение пешки в ферзи, правило квадрата, отталкивание плечом, реализация лишней пешки.	20	Знают шахматные комбинации и тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», основы разыгрывания дебюта: развитие фигуры, дебютные ловушки, короткие партии. Умеют решать позиции на мат в два хода, находить тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат», атаковать рокировавшегося и нерокировавшегося короля в дебюте, проводить пешку в ферзи. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.	1,2,3,4,5
	Конкурсы решения позиций	4 ч		
14	Конкурсы решения позиций на дебютные ловушки, способы атаки на короля, уничтожение защиты,	4	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.	1,2,5

	тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «спёртый мат».		С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение	
	Соревнования	8 ч		
15	Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1,2,3
	Шахматный праздник	1 ч	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	
16	Участие в школьном спортивно-шахматном празднике.	1	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	1,2,3,4,5
	Всего:	102 ч		

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
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 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

№ п/п	Раздел, Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
4 класс				
	Знания о физической культуре	3 ч		
1	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	1	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных	2,3,5

			<p>спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России</p>	
2	<p>Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр Опорно-двигательная система человека</p>	1	<p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека</p>	1,2,4
3	<p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания</p>	1	<p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание»,</p>	2,3,5

			«плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека	
	Организация здорового образа жизни	1 ч		
4	Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции Демонстрация простейших приёмов массажа	1	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	1,2,5
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч		
5	Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы	1	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	1,3
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч		
6	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической	1,2,5

			гимнастики	
7	Физические упражнения для физкультминуток Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	Выполнять физкультминутки в домашних условиях Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки	2,3,5
	Спортивно-оздоровительная деятельность	61 ч		
	Лёгкая атлетика	12 ч		
8	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	12	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	1,2,3,4,5
	Гимнастика с основами акробатики	13 ч		
9	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	13	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	1,2,3,4,5

	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках			
	Кроссовая подготовка	22 ч		
10	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Бег. Челночный бег. Бег с препятствиями. Бег на 60 и 100 метров. Общие правила для всех видов бега. Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Чередование ходьбы и бега. Равномерный медленный бег. Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Метание набивного мяча в цель.	22	Знать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой; общие правила для всех видов бега; технику выполнения бега на короткие и длинные дистанции, метание набивного мяча в цель.	1,2,3,4,5
	Подвижные и спортивные игры	14 ч		
11	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом. Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на	14	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в футбол, волейбол и баскетбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. Освоить игры народов мира, направленных на развитие силы и ловкости детей, сплочение коллектива, развитие внимания, развитие смекалки у детей младшего школьного возраста.	1,2,3,4,5

	<p>основе футбола.</p> <p>Специальные передвижения без мяча.</p> <p>Ведение мяча. Броски мяча в корзину.</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подбрасывание мяча. Подача мяча.</p> <p>Прием мяча. Передача мяча.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Разучивание подвижной игры «Караси и щука», направленной на развитие смелости и ловкости.</p> <p>Разучивание дагестанской игры в «Альчик», направленной на развитие ловкости у младших школьников.</p> <p>Разучивание чеченской игры в «Утушка», направленной на развитие смекалки у детей младшего школьного возраста.</p>			
	Шахматы	34 ч		
	Сведения из истории шахмат	1 ч		
15	История появления шахмат на Руси. Зарождение шахматной культуры в России.	1	Знают о появлении шахмат на Руси, о том, как зарождалась шахматная культура в России.	3,4
	Базовые понятия шахматной игры	22 ч		
16	<p>Тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген».</p> <p>Основы дебюта: открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты, слабые пункты f2/f7, перевес в</p>	22	Знают тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген», основы теории Итальянской партии, Защиты двух коней, Русской партии, способы разрушения прикрытия короля при равносторонней и	1,2,3,4,5

	развитии фигур, выбор хода и оценка позиции, перевес в пространстве. Основы эндшпиля: простейшие ладейные и легкофигурные окончания.		разносторонней рокировках. Умеют находить тактические приёмы «мельница», «перекрытие», «рентген», разыгрывать открытые дебюты по теории, использовать перевес в развитии в дебюте, атаковать короля при равносторонней и разносторонней рокировках, разыгрывать простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой против ладьи (позиции Филидора и Лусены), простейшие легкофигурные окончания. Соблюдают правила поведения за шахматной доской.	
	Конкурсы решения позиций	2 ч		
17	Конкурсы решения позиций на все пройденные тактические приёмы и шахматные комбинации	2	Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение.	1,2,5
	Соревнования	8 ч		
18	Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	8	Умеют играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1,2,3
	Шахматный праздник	1 ч		
19	Участие в школьном спортивно-шахматном празднике.	1	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу	1,2,3,4,5

			при решении вариативных задач, возникающих в процессе игр. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими. Соблюдают правила техники безопасности во время участия в празднике.	
	Всего:	102 ч		

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. *Физическая культура: учебник для 1-4 классов* / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. М.: Издательство «БИНОМ. Лаборатория знаний».
2. *Настольная книга учителя физической культуры* / Под ред. Л.Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. *Погадаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал.*
5. *Физическая культура в школе: научно-методический журнал.*
Образовательные программы.
Учебно-методические пособия и рекомендации.

Специфическое сопровождение (оборудование):

- спортивный зал, сектор для прыжков (яма с песком);
- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, канат, оборудование для прыжков в высоту;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки;
- наглядные пособия;
- компьютер;
- презентационное оборудование.

Согласовано
Протокол заседания
кафедры «Начального образования»
№ 1 от «27» августа 2021 г.
_____ И.А. Рубан

Согласовано
заместитель директора по УР
МАОУ лицея № 11 им. В.В.
Рассохина г. Армавира
_____ А.А. Козлова
«27» августа 2021 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190456

Владелец Абеян Арменуи Мартиновна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024