

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического
объединения 

Протокол №
от «16» августа 2019 г



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
МКОУ «Средняя школа № 4»
города Людиново
Новикова.В.А./
» сентября 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1-4 классы

Срок реализации 4 года.

Разработчик:
Соболева Ляна Сергеевна.

г. Людиново

Нормативную правовую основу примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании); Федеральный закон от 3 августа 2018 г. № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 25 октября 1991 г. № 1807-1 «О языках народов Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 185-ФЗ);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»);
- Методические рекомендации «О введении учебного занятия (модуля) «Шахматы» в начальных классах общеобразовательных организаций Калужской области в 2016 - 2017 учебном году».

Данная программа предназначена для учащихся, изучающих физическую культуру по следующим учебникам:

- Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы - М: Просвещение
- Сухин И.Г. Физическая культура. 1-4кл. Шахматы. - Обнинск «Духовное возрождение

Программа рассчитана на 405 часов, в том числе: в 1 классе – 99 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю;

во 2 классе – 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю;

в 3 классе - 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю;

в 4 классе - 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1-й класс

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физиче-

ской культуре в 1-м классе являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 1-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её на-

пряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2-й класс

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, со-

хранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

3-й класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-м классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях..

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

4й класс.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4-м классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4-м классе являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4-м классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета

«Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

На конец года 1 класса

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

- гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Второй год обучения

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Раздел «Шахматы»

Выпускник научится:

- знать обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- понимать ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

Выпускник получит возможность научиться:

записывать шахматную партию;

- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации.

Выпускник научится:

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам

Раздел «Шахматы»

Выпускник научится:

- видеть нападение со стороны соперника, защищать свои фигуры, нападать и создавать угрозы;
- защищать свои фигуры от нападения и угроз;

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить мат одинокому королю ладьей и королем;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем,

4класс

Выпускник научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Раздел «Шахматы»

Выпускник научится:

- владеть основными шахматными понятиями;
- знать и применять основные принципы развития фигур в дебюте; открытые дебюты и их теоретические варианты;
- понимать основы разыгрывания дебюта и правильно выводить фигуры в начале партии;

Выпускник получит возможность научиться:

- находить и решать различные шахматные комбинации, в том числе мат в 2-3 хода;
- уметь реализовывать материальное преимущество;
- принимать участие в шахматных соревнованиях

II. Содержание учебного курса

1-й класс. «Физическая культура» (99 ч)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) До школьника нужно донести технику безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Легкая атлетика (15 ч) Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Подвижные игры (13 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (24 ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка (22 ч) Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (24 ч.) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность

2-й класс. «Физическая культура» (102 ч)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Легкая атлетика (8 ч) Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

Подвижные игры (8 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (15 ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка(14ч)Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (22 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Шахматы (34 ч).Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур.

3 й класс. «Физическая культура» (102 ч)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Легкая атлетика (8 ч) Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

Подвижные игры (8 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (15ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка(14ч) Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах , влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (22 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Шахматы(34) Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила . Этика шахматной борьбы. Шахматная нотация .Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация. Запись начального положения. Запись шахматной партии.

4й класс. «Физическая культура» (102 ч)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч) Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Легкая атлетика (8 ч) Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Разновидности ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий)

Подвижные игры (8 ч) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики (15 ч) Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Лыжная подготовка(14 ч) Техника движений рук, ног при движении на лыжах. Согласование работы рук, ног при движении на лыжах. Прохождение дистанции 500 м на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на лыжах. Знания о физической культуре: названия упражнений, способов передвижения на лыжах , влияние лыжной подготовки на состояние здоровья, прави-

ла гигиены и техники безопасности.

Подвижные игры (22ч)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Шахматы(34ч)

Шахматная партия. Три стадии шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль). Двух- и трехходовые партии.

Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Связка в дебюте. Коротко о дебютах.

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии.

Тематическое планирование.

Класс 1

Название темы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре, умение и навыки. Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.	1
Лёгкая атлетика. Разновидность ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий). Прыжки с поворотом на 180 %, прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту 40 см. Метание мяча на дальность.	15
Подвижные игры. Игра «Пятнашки». Игра «Два Мороза». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Лиса и куры». Игра «Точный расчет». Игра «Метко в цель». Игра «Парашют».	13

<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых ногах. Подтягивание в вися (М), в вися лежа (Д).</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Перелазание через коня, бревно. Игра «Салки с выручалкой». «Салки с лентами».</p>	24
<p>Лыжная подготовка.</p> <p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуск в низкой стойке с полого склона. Повороты переступами. Прохождение дистанции на лыжах 500 м. Подъем «полуелочкой». Подъем и спуск с небольших склонов. Спуск со склона между палками. Прохождение на лыжах 1500 м.</p>	22
<p>Подвижные игры.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч по кругу». Подвижные игры: «Ловля мяча». «Поймай от стены». «Мяч в цель». «Кто быстрее». «Два мяча». Ведение мяча на месте. Игра «Сделай как я». Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Подвижные игры: «Мяч соседу». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Передача мяча в колоннах». «Мяч в корзину». «Передал – садись». «Переброска мячей». «Гонка мячей». Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». Бег с ускорением 60 м. Равномерный бег 3 мин. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м.</p>	24
	99

Класс 2

Название темы	Кол-во часов
<p>Основы знаний о физической культуре, умение и навыки.</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.</p>	1
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Разновидность ходьбы (ходьба по разметкам, с преодолением препятствий). Прыжки с поворотом на 180 °, прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту 40 см. Метание мяча на дальность.</p>	8

<p>Подвижные игры. Игра «Пятнашки». Игра «Два Мороза». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Лиса и куры». Игра «Точный расчет». Игра «Метко в цель». Игра «Парашют».</p>	8
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых ногах. Подтягивание в виси (М), в виси лежа (Д). Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Перелезание через коня, бревно. Игра «Салки с вырубалкой». «Салки с лентами».</p>	15
<p>Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуск в низкой стойке с полого склона. Повороты переступами. Прохождение дистанции на лыжах 500 м. Подъем «полуелочкой». Подъем и спуск с небольших склонов. Спуск со склона между палками. Прохождение на лыжах 1500 м.</p>	14
<p>Подвижные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч по кругу». Подвижные игры: «Ловля мяча». «Поймай от стены». «Мяч в цель». «Кто быстрее». «Два мяча». Ведение мяча на месте. Игра «Сделай как я». Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Подвижные игры: «Мяч соседу». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Передача мяча в колоннах». «Мяч в корзину». «Передал – садись». «Переброска мячей». «Гонка мячей». Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». Бег с ускорением 60 м. Равномерный бег 3 мин. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м.</p>	22
<p>Шахматы Шахматная доска 4ч</p>	34

<p>Первое знакомство с шахматным королевством. Белые и черные поля. Шахматная доска. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Шахматные фигуры. 9ч Белые фигуры, черные фигуры. Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур Начальная расстановка фигур. 4ч Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; Правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Ходы и взятие фигур. 8ч Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, Одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки. Цель шахматной партии. 5ч Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила. Игра всеми фигурами из начального положения. 3ч Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии. Шахматный турнир (1ч)</p>	
	102

Класс 3

Название темы	Кол-во часов
<p>Основы знаний о физической культуре, умение и навыки. Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.</p>	1

<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба без препятствий. Прыжки с поворотом на 180° прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту 60 см. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту с разбега.</p>	8
<p>Подвижные игры.</p> <p>Игра «Белые медведи». Игра «Гуси-лебеди». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Лиса и куры». Игра «Волк в огороде ». Игра «День и ночь». Игра «Салки – ноги от земли».</p>	8
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Выполнение команды : «Шире шаг!», «Чаще шаг!», « Реже!», «На первый второй рассчитайся!». перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Построение в две шеренги, перестроение в два круга. Комплекс ОГУ с гимнастической палкой. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис стоя, лежа. Подтягивание в вися (М), в вися лежа (Д). Вис на согнутых руках. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, на коленях, лежа на животе. Перелезание через гимнастического коня, бревно.Кувырок вперед. Игра «Салки-ноги от земли».</p>	15
<p>Лыжная подготовка.</p> <p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде, обуви во время занятий. Ступающий скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход (без палок). Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуск в высокой и низкой стройке с пологого склона. Повороты переступанием на пологом склоне при спуске. Подъем лесенкой на пологом склоне. Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. Подъем «полуелочкой». Подъем и спуск с небольших склонов. Спуск со склона между палками. Прохождение на лыжах 1500 м. Игра на лыжах «Быстрый лыжник».</p>	14

<p>Подвижные игры. Подвижные игры «Передал - садись. Подвижные игры: «Ловля мяча». «Поймай мяч слета ». «Мяч в цель». Ловля и передача мяча в движении. Игра «Собачка». Подвижная игра «Два мяча». Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу» .Подвижные игры: «Мяч соседу». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Иголочка и ниточка с ведением мяча». «Мяч в корзину». «Передал – садись». «Гонка мячей». Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Белые медведи».Чередование ходьбы и бега 80м бег, 90 м ходьба. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м. Равномерный бег 3 мин.</p>	22
<p>Шахматы. Краткая история шахмат.6ч Рождение шахмат. Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей, шахматных фигур. Обозначение вертикалей. Обозначение горизонталей. От чатуранги к шатранджу. Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. Шахматная нотация.8ч Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. Наименование полей. Наименование полей, шахматных фигур. Шахматы проникают в Европу. Наименование полей, шахматных фигур. Ценность шахматных фигур. Ценность шахматных фигур. Чемпионы мира по шахматам. Ценность шахматных фигур 10ч Сравнительная сила фигур. Сравнительная сила фигур. Абсолютная и относительная сила фигур. Сравнительная сила фигур. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Достижение материального перевеса. Нападение и защита. Способы защиты. Способы защиты. Шахматные правила FIDE. Техника матования одинокого короля.6ч Мат различными фигурами. Ферзь и ладья против короля. Две ладьи против короля. Король и ферзь против короля. Этика шахматной борьбы. Король и ладья против короля. Достижение мата без жертвы материала.4ч Учебные положения на мат в два хода в дебюте (начало игры). Миттельшпиле (середина игры). Эндшпиле (конец игры). Защита от мата.</p>	34
	102

Класс 4

Название темы	Кол-во часов
<p>Основы знаний о физической культуре, умение и навыки. Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма на занятиях физкультурой и спортом.</p>	1
<p>Лёгкая атлетика. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Прыжок в длину по заданным ориентирам. Бросок теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов способом согнув ноги. Бросок теннисного мяча на дальность и точность попадания. Тройной прыжок с места. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов.</p>	8
<p>Подвижные игры. Игра «Белые медведи». Игра «Невод». Игра «Пятнашки с лентами». Игра «Зайцы в огороде». Игра «На буксире». Игра «Волк во рву». Игра «День и ночь». Игра «Салки – ноги от земли».</p>	8
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. Выполнить команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». 2-3 кувырка вперед. Кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно. Построение в две шеренги, перестроение в два круга. Вис стоя, лежа. Вис спиной к гимнастической стенке, подниманием согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висячем положении (М), в висячем положении лежа (Д). Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на гору матов. Вскок в упор на колени, соскок взмахом рук. Ходьба на носках по бревну (высота 1 м). Перелезание через гимнастического коня, бревно. Игра «Веревочка под ногами». Игра «Космонавты».</p>	15
<p>Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск с пологого склона с заданием. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой и низкой стойке с пологого склона. Торможение «плугом». Торможение упором. Повороты переступанием на пологом склоне при спуске. Спуск со склона между палками. Прохождение дистанции на лыжах 1500 м.</p>	14
<p>Подвижные игры. Подвижные игры «Коршун и насекомая». «Ниточка – иголочка с ведением б/б мяча». «Ну-ка, отними!». «Мяч в цель». «Кто быстрее». «Два мяча». Ведение мяча на месте с изменением направления движения и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом». Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Точка». Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись». Подвижные игры: «Салки с ведением б/б мяча». «Переброска мячей». «Выбивалы». «Снайпер». Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Кот и мыши». Бег на результат 30,</p>	22

<p>60м. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м. Чередование ходьбы и бега (90 м бег, 80 м ходьба). Метание набивного мяча. Игра «Перебежка с выручкой»</p>	
---	--

<p>Шахматы</p> <p>Шахматная партия. Три стадии шахматной партии. 3ч</p> <p>Шахматная партия.</p> <p>Правила и законы дебюта.</p> <p>Дебютные ошибки.</p> <p>Основы дебюта. 9ч</p> <p>Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.</p> <p>Игра на мат с первых ходов партии.</p> <p>Детский мат и защита от него.</p> <p>Игра против «повторюшки-хрюшки».</p> <p>Связка в дебюте.</p> <p>Коротко о дебютах.</p> <p>Три стадии шахматной партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль).</p> <p>Игры: «Мат в один ход». «Поймай ладью». «Поймай ферзя».</p> <p>Двух- и трехходовые партии. «Можно ли побить пешку?».</p> <p>Основы миттельшпиля. 10ч</p> <p>«Можно ли сделать рокировку?». «Захвати центр».</p> <p>«Чем бить фигуру?». «Сдвой противнику пешки».</p> <p>Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии.</p> <p>Понятие о тактике.</p> <p>Тактические приемы.</p> <p>Связка в миттельшпиле. Двойной удар.</p> <p>Открытое нападение.</p> <p>Открытый шах.</p> <p>Двойной шах.</p> <p>Понятие о стратегии.</p> <p>Основы эндшпиля. 12ч</p> <p>Пути реализации материального перевеса Элементарные окончания.</p> <p>Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя).</p> <p>Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи).</p> <p>Ладья против слона (простые случаи), коня (простые случаи).</p> <p>Матование двумя слонами (простые случаи).</p> <p>Матование слоном и конем (простые случаи).</p> <p>Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля.</p> <p>Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция.</p> <p>Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали.</p> <p>Ключевые поля. Удивительные ничейные положения Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле</p>	<p>34</p>
	<p>102</p>