Подписано
цифровой
подписью:
Капустина Людмила
Борисовна

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

- 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, зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года №15785), данная рабочая программа для 1 – 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
- Модуль «Шахматы» введен на основании письма Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края «О введении обучения шахматам вобразовательных организациях в 2018-2019 учебном году» от 17.05.2018 года № 47-13-9401/18. Модуль «Шахматы» разработ на основе рабочей программы «Шахматы в школе» 1–4 годы обучения: учебное пособие для общеобразовательных организаций/авторы Е. А. Прудникова, Е. И. Волкова. – М.: Просвещение, 2017.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов при изучении шахматной игры. В основу программы положена апробированная в школах Москвы программа дополнительного образования по начальному обучению шахматной игре детей младшего школьного возраста и методика обучения детей специалистами в области шахматного образования и спорта. Тематическое планирование программы соответствует структуре учебников для 1–4 годов обучения.

Личностные результаты

1 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

2 класс

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

3 класс

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

4 класс

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2 класс

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

3 класс

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

4 класс

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1-2 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

3 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

4 класс

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья учебной деятельности, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

МОДУЛЬ «ШАХМАТЫ»
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа «Шахматы в школе» предусматривает достижение школьниками начальных классов в процессе обучения определённых результатов – личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:

– 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 с 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;
–формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
–оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, комм никативных и регулятивных.

1. Познавательные УУД:

–умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать по- знавательную 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;

–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.

2. Коммуникативные УУД:

–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;

–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. Регулятивные УУД:

–умение планировать, контролировать и объективно оценивать 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.

Предметные результаты освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения учебного модуля «Шахматы».

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)" – *изменение, которое вносятся в федеральный компонент государственных об-разовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Ми-нистерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 23 ию-ня 2015 г. N 609)*

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кросс), эстафеты

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Модуль «Шахматы»

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

Базовые понятия шахматной игры: правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения. Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур,

стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы, темы	Количество часов				
	Авторская программа 1-4 классы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре		**8**	**8**	**8**	**8**
Бег, ходьба, прыжки, метание		**22**	**25**	**25**	**25**
Бодрость, грация, координация		**19**	**19**	**19**	**19**
Играем все!		**26**	**26**	**26**	**26**
Кроссовая подготовка		**12**	**12**	**12**	**12**
Модуль «Шахматы» 1-2 год обучения:		**12** *1 год обучения*	**12** *2 год обучения*	**12** *2 год обучения*	**12** *2 год обучения*
Всего	**405**	**99**	**102**	**102**	**102**

1—4 классы
3 ч в неделю, всего 405ч

Тематическое планирование	**Характеристика видов деятельности учащихся**
Что надо знать	

Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни*	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены*	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания*	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)

Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи*	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня*	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»

Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями*	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля*	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры*	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	
Бег, ходьба, прыжки, метание **1—2 классы**	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.	
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
3-4 классы ***Овладение знаниями***. Понятия эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Демонстрируют вариативное выполнение в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементом ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси в полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком вместо приземления; длину разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; в многоразовые(до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе 90-120* и с точным приземлением в кадрат; в длину с разбегом (согнуть ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 5м.) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности, Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Самостоятельное занятия. Равномерный бег до12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Кроссовая подготовка. **1 класс.** Кроссовую подготовку в 1 классе необходимо рассматривать как синтез различных видов двигательной активности: ходьба и медленный бег по слабо пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; переползание, перелезание через отдельные простейшие преграды; полосы из двух трех элементарных препятствий; кросс до 1000 м без учета времени. **2 класс.** Ходьба и медленный бег по слабо пересеченной местности.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности

Чередование ходьбы и бега. ходьба и бег «зигзагом». Переползание, перелезание. пролезание. Полосы из 2-3 препятствий. Кросс до 1200 м без учета времени. **3 класс.** Изменение направления при беге по пересеченной местности. Эстафеты с прыжками на одной ноге по слабо пересеченной местности на расстоянии 15-20 м. Эстафеты по пересеченной местности на дистанции до 50 м. Полосы из 2-3 препятствий. Кросс до 1500 м без учета времени. **4 класс.** Подвижные игры на местности. Эстафеты по пересеченной местности на расстоянии до 60 м. Кросс до 2 км без учета времени. Полосы из 3-4 препятствий.	
Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
1 – 2 классы **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.** Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений с и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.	Описывает технику упражнений в лазанье и перелезании, составляет комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.
Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляет комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы), общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Описывают состав и содержание общеразвиваюших упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
3-4 классы **Освоение акробатических упражнений и развития координационных способностей.** Перекаты в группировке с последующей опоры руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» и положения, лежа на спине. Кувырок	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развития по координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.	Описывает технику упражнений в лазанье и перелезании, составляет комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев, упор стоя на колени, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляет комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг,I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроении из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	
Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
1-2 классы **Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.** Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3-4 классы **Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.** Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.
Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет.
Модуль «Шахматы» 1-2 год обучения *Из истории шахмат.* Сведения о возникновении шахмат и появлении их на Руси, первое знакомство с чемпионами мира по шахматам и ведущими шахматистами мира.	**Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси.**
Базовые понятия шахматной игры. Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие, шахматная нотация, шах и защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки, матование одинокого короля различными фигурами, начало шахматной партии, материальное преимущество, правила шахматного этикета, дебютные ошибки.	**Знают основные шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение, белые, чёрные, ход, взятие, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Правила хода и взятия каждой фигуры. Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой, записывать шахматную позицию и партию, рокировать, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход, играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса, разыгрывать партию с партнёром. Соблюдают правила поведения за шахматной**

	доской.
Модуль «Шахматы» 2 год обучения *Из истории шахмат.* Сведения о каждом из 16 чемпионов мира по шахматам, их вкладе в развитие шахмат, знакомство с ведущими шахматистами мира.	**Знают о вкладе чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры.**
Базовые понятия шахматной игры. 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.	**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.**

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания МО учителей
физической культуры и ОБЖ
от «_30_» _августа_ 2019 года №1
_____ / А.В. Дамирова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ / _Л.М. Спирина_
«__30__» _августа__ 2019 года