

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №3 г. Малоярославца

Согласовано
заместителем директора
по
учебно-воспитательной
работе

31.08.2017 года

Собалева Н.И.

Рассмотрено на
заседании

Методического

Совета школы

Протокол №1

От 31.08.2017 года

Утверждено
приказом директора

№70

от 01.09.2017 года

Е.И. Кашарова Е.И.

Программа

учебного курса физическая культура/учебный модуль «Шахматы»

1-4 классы

Составители учителя начальных классов:

Сорокотяга Е.Г., Виденкова Е.Р.,

Воробьева Е. Я., Усатенко Т.Б., Гулиева А.А.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «Физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Характеристика предмета

Виды и формы деятельности

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазання по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Оценочно-измерительные материалы

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9,5	9.9
		д	11.2	11.7	9.7	9.3	10.3	10.8	9,1	10,0	10,4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м							90	85	80
		д							80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	1	5	3	1
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	15	12	10	18	15	12	25	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Прыжок в длину с разбега	м							300	260	220
		д							260	220	180

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3х10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170

4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		На низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

3. Описание места учебного предмета.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Со второго класса 34 часа в год отводится на изучение предмета «Шахматы».Со 2 класса 3-ий час используется на модуль «Шахматы» в начальных классах общеобразовательных организаций, расположенных на территории Калужской области.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1 класс

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	30
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжная подготовка	17
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

2 класс

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	19

3 класс

3	Гимнастика с основами акробатики	15
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	15
5	Лыжная подготовка	15
6	Модуль «Шахматы»	34
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	15
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	15
5	Лыжная подготовка	15
6	Модуль «Шахматы»	34
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

4 класс

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	15
3	Гимнастика с основами акробатики	19
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	15
5	Лыжная подготовка	15
6	Модуль «Шахматы»	34
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Планируемые результаты освоения программы по курсу «Изобразительное искусство».

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 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 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;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- 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 учетом требований ее 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в

обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Гимнастика с элементами акробатики — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Легкая атлетика — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

Подвижные игры — совершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и

ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы скеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на

гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Легкая атлетика — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Лыжная подготовка — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

Подвижные и спортивные игры — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 и объема);
- 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

6. Содержание учебного предмета

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из

				разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	
				Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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 «вперед ноги»
Легкая	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной			

атлетика	вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену		
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Лыжная подготовка	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением		
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
			Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».		
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на	

		санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование	Кол-во часов в рабочей программе				Характеристика основных видов деятельности учащихся
	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
<u>Знания о физической культуре</u> (18 ч)	6 ч	4 ч	4 ч	4 ч	Знать требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в зависимости от времени года и погодных условий; правила личной гигиены; правила проведения закаливающих процедур; к распределению времени и режиму дня; правила профилактики травматизма. Сравнивать физ-ру и спорт эпохи античности с современными физ-рой и спортом. Называть движения, которые выполняют первобытные люди; известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения; важность занятий физ. упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца; роль слуха и зрения при выполнении основных движений; почему вредно заниматься физ. упражнениями после принятия пищи. Определять цель возрождения Олимпийских игр; признаки положительного влияния занятий физ-рой на успехи в учёбе; назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности; основные показатели физ. Развития и физ.способностей и выявлять их прирост в течение уч. года. Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, работой сердца и кровеносных сосудов, органами чувств. Раскрывать понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног; для органов зрения; на разные виды дыхания; контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места и т.д.). Анализировать советы, как беречь зрение, слух, нервную систему; как ухаживать за кожей; правила безопасности при проведении закаливающих процедур; правильного употребления пищи. Получат представление о работе мозга и нервной системы, органов дыхания, органов пищеварения. Комментировать схему органов пищеварения человека.

					Узнавать вещества, необходимые для роста организма и для выполнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Усвоить азы питьевого режима во время тренировки и похода; как правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физ. нагрузками. Оказывать посильную первую помощь. Давать ответы на вопросы к рисункам.
<u>Лёгкая атлетика</u> (72 ч)	19 ч	19 ч	19 ч	15 ч	Усвоить понятия и термины в беге, прыжках и метаниях. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе; беговых, прыжковых упражнениях; метательных упражнениях. Применять вариативные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча для развития координационных способностей. Выбирать и контролировать индивидуальный темп ходьбы, бега, прыжков по частоте сердечных сокращений. Включать упражнения в ходьбе, прыжках, метании малого мяча в различные формы занятий по физической культуре. Описывать и осваивать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений; метания малого мяча. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Соблюдать правила безопасности.
<u>Гимнастика с элементами акробатики</u> (79 ч)	30 ч	15 ч	15 ч	19 ч	Объяснять названия и назначение гимнастических снарядов. Описывать и осваивать технику акробатических упражнений; упражнений на гимнастических снарядах; упражнений в лазанье и перелезании; опорных прыжков; упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне; танцевальных упражнений. Соблюдать правила безопасности. Составлять гимнастические комбинации. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы.
<u>Лыжная подготовка</u> (62 ч)	17 ч	15 ч	15 ч	15 ч	Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Соблюдать правила безопасности.

<u>Подвижные и спортивные игры</u> (72 ч)	27 ч	15 ч	15 ч	15 ч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные и спортивные игры. Использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха; координационных и кондиционных способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Соблюдать правила безопасности.
	99	68	68	68	

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Мультимедиа проектор	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Канат для лазанья	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.4	Палка гимнастическая	Ф
5.5	Скакалка детская	К

5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли	Ф
5.8	Обруч пластиковый детский	К
5.9	Рулетка измерительная	К
6	Средства первой помощи	
6.1	Аптечка в медицинском кабинете	Д

Модуль «Шахматы»

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа модуля «Шахматы » разработана на основе авторской программы Волковой Е.И., Прудниковой Е.А. «Физическая культура. Динамические шахматы», составлена на основе нормативно — правовой базы:

Федеральный уровень

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 03.07.2016 [№ 359-ФЗ](#));
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38);
- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденный приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 № 761н (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 28.05.2014) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 января 2016г №38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г №253»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (ред. от 31.12.2015 № 1576) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 №15785).

Региональный уровень

- Закон Калужской области «Об образовании в Калужской области» от 19.09.2013 №895 (в ред. от 27.11.2015 № 15-ОЗ);
- Приказ министерства образования и науки Калужской области от 15.12.2014 №2392 «Об утверждении Положения о мониторинге качества подготовки обучающихся 4-11 классов общеобразовательных организаций Калужской области».

Перечень методических материалов

Федеральный уровень:

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. 2 часть.
- Волкова Е.И., Прудникова Е.А. Физическая культура. Динамические шахматы. Рабочие программы. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных школ. – М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE/Русский шахматный Дом», 2015. – 59 с.
- Волкова Е.И., Прудникова Е.А. Физическая культура. Динамические шахматы. 1 класс/методическое пособие для учителей общеобразовательных школ. - М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE/Русский шахматный Дом», 2015. – 136 с.
- Уманская Э.Э., Волкова Е.И., Прудникова Е.А. Шахматы в школе. 1-ый год обучения. – Москва: Просвещение.
- Уманская Э.Э., Волкова Е.И., Прудникова Е.А. Шахматы в школе. 2-ой год обучения. – Москва: Просвещение.
- Уманская Э.Э., Волкова Е.И., Прудникова Е.А. Шахматы в школе. 3-ий год обучения. – Москва: Просвещение.

Региональный уровень

- Письмо министерства образования и науки Калужской области от 20.05.2016 № 09-021/1454-16 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных организациях Калужской области»
- Письмо министерства образования и науки Калужской области от 18.01.2016 № 07-021/133-16 «О рекомендациях по организации самоподготовки обучающихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам».
- Письмо министерства образования и науки Калужской области от 25.08.2016 № 07-021/2418-16 «О внедрении и реализации проекта «Шахматы – в школу» в общеобразовательных организациях Калужской области.

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного, гражданско-патриотического развития, но и интеллектуального, и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья. Данный факт нашел отражение в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года и Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, где определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Он полностью реализует свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменениям среды...» (Г. Сигерист). На сегодняшний день пропаганда здорового образа жизни, занятиям спортом уделяется большое внимание, строятся новые спортивные комплексы и спортивные площадки. В общеобразовательных школах введен третий урок физической культуры, направленный на поддержание уровня физической активности школьников и укрепление здоровья обучающихся. Зачастую уроки физической культуры заменяются альтернативными видами и физической нагрузкой, например, ритмикой, подвижными играми, общедоступными видами спорта, входящими в состав физической культуры. Одним из таких видов спорта может стать шахматная игра. Шахматная игра является действенным средством разностороннего развития детей младшего школьного возраста. Это не только удовлетворение потребности ребенка в игровой деятельности, что характерно для этого возраста, но и

эффективное средство их умственного развития. Процесс обучения шахматам помогает детям ориентироваться на плоскости, учить их запоминать, сравнивать и обобщать, способствуют усидчивости, развивает внимательность, терпеливость, изобретательность. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность личностной самореализации без агрессии, компактность, экономичность выгодно выделяют шахматы из большого ряда иных видов спорта.

Существенным недостатком шахмат как вида спорта является его подинамичный характер древней игры, статичность и малоподвижность во время игры. В связи с этим возникает необходимость интегрирования шахматной игры с активными видами деятельности во время занятий. Шахматы – это особый вид спорта, где без ущерба для здоровья и содержания обучения можно способствовать умственному и одновременно физическому развитию школьника. Используя шахматы в прикладных целях, можно, во-первых, приобщить детей к древней игре, во-вторых, способствовать их двигательной активности за счет интегрированных интеллектуально-спортивных подвижных игр на основе теории шахматной.

Такой полифункциональный характер организации образовательной сферы способствует, как и интеллектуальному развитию детей, развитию логического и абстрактного мышления, так и совершенствованию физических качеств, укреплению здоровья в рамках школьного образования за счет применения полученных шахматных знаний в физических упражнениях и двигательных действиях.

Интегрирование шахматной игры с активной деятельностью во время занятий открывает большие возможности для активизации интереса школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию интеллектуальной, всесторонне развитой личности обучающегося.

В связи с этим обязательными условиями проведения уроков по данной программе являются: расстановка партбуквой «П» с углом видимости доски от края до середины крайнего места обучающегося за передним столом в 45 градусов (во-первых, для удобства проведения динамических шахматных игр, во-вторых, для удобства игры между собой); включение на пятнадцатой минуте начала занятия физкультминутки, через 25 минут после начала урока – кинезиологического упражнения, и далее – закрепление шахматной теории в динамической шахматной игре. Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и раскрывает методические основы обучения шахматной игре.

Целью Программы является: равномерное развитие логического и физического интеллекта детей, формирование основ здорового образа жизни и их интеллектуальное развитие посредством занятий шахматами и физической культурой.

Задачи Программы.

Общие:

- гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам по шахматам;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, интеллектуально-спортивным подвижными играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития шахмат;
- освоение базовых основ шахматной игры, возможности шахматных фигур, особенностей их взаимодействия с использованием интеллектуально-спортивных подвижных игр;
- овладение приемами матования одинокого короля различными фигурами, способами записи шахматной партии, тактическими приемами в типовых положениях;
- освоение принципов игры в дебюте, методов краткосрочного планирования действий во время партии;
- обучение новым двигательным действиям средствами шахмат и использование шахматной игры в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приемам и методам шахматной борьбы с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

- формирование представлений об интеллектуальной и физической культуре вообще и о шахматах в частности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных, эмоциональных и двигательных проявлений;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта интеллектуально – спортивными подвижными играми, как средствами шахмат, так и физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

Воспитательные:

- приобщение к самостоятельным занятиям интеллектуальными и физическими упражнениям, играм, и использование их в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей устойчивой мотивации к интеллектуально – физкультурным занятиям.

2. Общая характеристика учебного модуля.

Учебный модуль «Физическая культура. Динамичные шахматы» изменяет характер содержания труда учащихся, требуя приложений всей совокупности человеческих сил и способностей: интеллектуальных, духовно-нравственных и физических. Основное содержание учебного курса составляют средства, максимально удовлетворяющие требованиям ФГОС начального общего образования.

«Физическая культура. Динамичные шахматы» является модульным курсом, который используется в школе для изучения шахматной теории и практики в рамках 3-го урока физической культуры и включен в целостный образовательный процесс.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по Программе состоит из нескольких частей: вводно-подготовительной части (подготовка к уроку), основной части (решение основных задач урока: объяснение нового материала, обязательные физкультминутки, кинезиологические упражнения) и заключительной части (активная часть урока, которая проводится в классе с использованием динамических шахматных игр для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Включение интеллектуально – физкультурной деятельности на шахматную тематику в заключительную часть урока будет способствовать не только закреплению двигательной активности теории шахматной игры, но и формированию шахматной, интеллектуальной и физической культур. В интеллектуально-физкультурную деятельность включены интеллектуально – спортивные подвижные игры, упражнения, связанные с биомеханическим подходом, создающие условия для периодической смены напряжения и расслабления мышечной системы,

стимулирующие жизненно важные системы человека.

Сохраняя все основные плюсы классической шахматной игры, учебный курс обладает рядом существенных преимуществ, важных для общеобразовательных организаций:

- компактность оборудования: шахматный инвентарь, необходимый для обучения турниров, лёгкий, мобильный и в транспортировке и подготовке к использованию, легко и быстро транспортируется и раскладывается на переменах между уроками в школьных рекреациях и коридорах, также легко убирается.
- возможность участия в игре (соревнованиях) обучающихся различного возраста, уровня подготовленности и личностных показателей состояния здоровья;
- высокая степень травмобезопасности;

Данная игра помогает также развитию личностных качеств, – волевые и коммуникативные качества характера, толерантность, способность быстро принимать решение, пр.

Настоящая программа включает два основных раздела:

- «Знания о теоретических основах и правилах шахматной игры».
- «Спортивно – соревновательная деятельность».

В разделе «Знания о теоретических основах и правилах шахматной игры» представлены история, основные термины и понятия, требования техники безопасности. Представлены образовательные аспекты, которые ориентированы на изучение основ теории и практики шахматной игры и интегрирование базовых шахматных знаний с двигательной активностью во время урока.

Раздел «Спортивно – соревновательная деятельность» включает всебя:

- организацию и проведение шахматных соревнований;
- проведение конкурсов решений задач;

- организацию спортивно– шахматных праздников.

В тематическом планировании программы модуля отражены темы основных ее разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации и осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28 п. 2, п. 3 п. п. 6 и 16).

Эффективность использования системы шахматных уроков в начальных классах доказана положительным влиянием на общий педагогический процесс обучения в школе.

3. Место учебного модуля в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Со второго класса 34 часа в год отводится на изучение предмета «Шахматы». Со 2 класса 3-ий час используется на модуль «Шахматы» в начальных классах общеобразовательных организаций, расположенных на территории Калужской области. Занятия по Программе включаются в целостный образовательный процесс.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

При планировании занятий динамичными шахматами как 3-ий час урока физической культуры необходимо отвести: в 1 классе – 33 часа, а в остальных (2–4 кл.) – по 34 часа.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного курса.

Содержание учебного предмета направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В настоящее время в целом признаны и получены кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях их реализации. От понимания знаний, умений и навыков, как основных итогов образования, произошёл переход к признанию обучения как процесса образования личности обучающегося, его подготовки к реальной жизни, готовности успешно решать жизненные задачи, уметь сотрудничать и работать в группе, быть готовым к быстрому переучиванию в ответ на вызовы экономического прогресса и рынка труда.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного модуля.

Данный модуль предусматривает достижение определенных результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;
- формирование чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной шахматной культурой;
- формирование основ шахматной культуры;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат; - готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- этические чувства: доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, работа на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий: познавательных, коммуникативных и регулятивных.

Познавательные УУД:

- умение с помощью педагога самостоятельно выделять, и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;
- овладение способом структурирования шахматных знаний;
- овладение способом выбора наиболее эффективного способа решения учебной задачи в зависимости от конкретных условий;
- овладение способом поиска необходимой информации;
- умение совместно с учителем самостоятельно ставить и формулировать проблему, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;
- овладение действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач;
- умение строить логические цепи рассуждений;
- умение анализировать результаты своих действий;
- умение воспроизводить по памяти информацию;
- умение устанавливать причинно – следственные связи;
- умение логически рассуждать, просчитывать свои действия, предвидеть реакцию соперника, сравнивать, развивать концентрацию внимания, умение находить нестандартные решения.

Коммуникативные УУД:

- находить компромиссы и общерешения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою позицию до других;
- умения учитывать позицию партнера (собеседника), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Регулятивные УУД:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура. Динамические шахматы».

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по Программе обучающиеся начальной школы (1-4 классы) должны приобрести:

- знания о роли физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального и духовно-нравственного), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- знания о истории развития шахмат, характеристиках роли шахмат в жизни деятельности человека, ее месте в физической культуре и спорте;
- знания в области терминологии шахматной игры, их функционального смысла и направленности действий при закреплении и изученного шахматного материала в двигательной активности;
- умение участвовать в интеллектуально – физкультурной деятельности (интеллектуально – спортивных динамичных играх, подвижных играх различной интенсивности, соревнованиях и турнирах, спортивных эстафетах и шахматных праздниках);
- навык организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры и подвижных игр.

В этой связи ценностными ориентирами содержания модуля «Физическая культура. Динамические шахматы», которые соответствуют целевым установкам системы начального общего образования, являются: формирование обучающихся:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину и ее историю;
- восприятия мира, как единого целого при наличии в нем разнообразия культур, национальностей, религий;
- доброжелательности, доверия и внимания к людям;
- готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим (умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников процесса);
- развитие ценностно-смысловой сферы личности обучающегося на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма;
- развитие обучающихся умения учиться, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности в сфере шахмат и физической культуры;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке), направленной на укрепление собственного здоровья;
- развитие самостоятельности, инициативности и ответственности, как условий для самоактуализации обучающегося:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности, в пределах своих возможностей;
- воспитание чувства уважения к результатам труда других людей.

Учебный материал данного модуля позволяет формировать у школьников младших классов позитивное отношение к познавательной деятельности, установку на сохранение и укрепление интеллектуального, физического и духовно-нравственного здоровья, освоить умения и навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

В результате освоения модуля обучающиеся начального общего образования общеобразовательных организаций должны: знать / понимать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- правила проведения восстановительных процедур: физкультминутки, кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика;
- правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении связок; - историю возникновения и развития шахматной игры;
- чемпионов мира по шахматам, их вклад в развитие шахмат, ведущие шахматистов мира;

- вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры;
- историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований и личностные (интеллектуальные, физические, духовно-нравственные) качества шахматиста - спортсмена;
- историю развития шахматной культуры и спорта в России, выдающихся шахматных деятелей России;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Одновременно обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки.

К концу первого учебного года обучающиеся должны:

- объяснять шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- знать шахматные фигуры: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- знать правила хода и взятия каждой фигуры;
- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно располагать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать короля, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход;
- знать, что такое ничья, пат и вечный шах;
- знать «цену» каждой шахматной фигуры;
- усвоить технику мата в одиночку королю двумя ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем;
- овладеть способом «взятия на проходе»;
- записывать шахматную партию;
- уметь играть целую шахматную партию с соперником от начала и до конца с записью своих ходов и ходов соперника.

К концу второго учебного года обучающиеся должны:

- овладеть умением видеть нападение со стороны соперника, защищать свои фигуры, нападать и создавать угрозы;
- защищать свои фигуры от нападения и угроз;
- решать шахматные задачи на тактику и видеть следующие тактические угрозы в партиях: двойной удар, связку, ловлю фигуры, сквозной удар, мат на последней горизонтали, открытый и двойной шах;
- ставить мат одинокому королю ладьей и королем;
- разыгрывать шахматную партию с соперником от начала и до конца, правильно выводя фигуры в дебюте;
- реализовывать большое материальное преимущество.

К концу третьего учебного года обучающиеся должны:

- овладеть новыми элементами шахматной тактики: «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спертый мат»;
- понимать основы разыгрывания дебюта и правильно выводить фигуры в начале партии;
- знать способы атаки на рокировавшегося и не рокировавшегося короля;
- уметь разыгрывать элементарные пешечные эндшпили и реализовывать большое материальное преимущество.

6. Содержание учебного модуля.

Знания теоретических основ и правил шахматной игры.

История шахмат.

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

Современные

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения		
		1год	2год	3год
Раздел1. Знания отеоретическихосновах и правилах шахматной игры				
1	История шахмат	1	1	1
2	Базовые понятияшахматнойигры с ихпрактическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной интеллектуально–	28	20	20
Раздел2. Спортивно –соревновательная деятельность				
3	Конкурсы решений	-	4	4
4	Соревнования	3	8	10
5	Спортивно –шахматные праздники	1	1	1
Общее количествочасов		34	34	34

Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной (в зависимости от изучаемой темы) интеллектуально–физической деятельности.

Правила техники безопасности во время занятий, понятие о травмах и их предупреждении. Правила проведения восстановительных процедур: физкультминутки, кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика. Шахматные соревнования и правила поведения спортсменов.

Структура и содержание тренировочных занятий по динамичным шахматам.

Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; ход и взятие каждой фигурой, партнеры, 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 приемы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшего и не рокировавшего короля в начале партии, атака приравносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей. Интегрирование базовых шахматных знаний с двигательной активностью во время урока.

Значение занятий динамичными шахматами в интеллектуальном, физическом развитии и профилактике вредных привычек.

Спортивно – соревновательная деятельность.

Конкурсы решений задач, соревнования, спортивно–шахматные праздники.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
Планирование прохождения программного материала по годам обучения

Содержание	Тематическое планирование	Характеристика видов
2класс (34ч)		
Раздел1. Знания о теоретических основах и правилах шахматной игры		
История развития шахмат.	Основные содержательные линии. История возникновения и	Знать: историю развития шахмат.
Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной интеллектуально – физической деятельности	Основные содержательные линии. Режим дня обучающегося и его значение Правила предупреждения травматизма во время занятий. Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, ценность фигур, шахматная нотация, шахматная защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки, матование одинокого короля различными фигурами, начало шахматной партии, тактические приемы, правила поведения во время партии, стадии шахматной партии. Дебют. Шахматная	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать: основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Правила хода и взятия каждой фигуры. Уметь правильно помещать шахматную доску, рокировать, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход, правильно
Раздел2. Спортивно – соревновательная деятельность.		
Соревнования	Основные содержательные линии. Участие детей в шахматном турнире «Первенство класса».	Уметь: располагать правильно шахматную доску, верно расставлять фигуры на шахматной доске, играть партию от начала до конца
Спортивно – шахматный праздник «Посвящение в шахматисты»	Основные содержательные линии. Участие в школьном спортивно-шахматном празднике.	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач,
3класс (34ч)		
Раздел1. Знания о теоретических основах и правилах шахматной игры		
История шахмат	Основные содержательные линии. Чемпионы мира по шахматам, их вклад в развитие шахмат. Ведущие шахматисты мира.	Знать: вклад чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры.

Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной интеллектуально – физической деятельности	Основные содержательные линии. <u>Основы шахматной игры</u> : повторение материала за 2-й класс, защита в шахматах, матование одинокого короля различными фигурами. <u>Шахматная комбинация</u> : выигрыш материала. <u>Основы дебюта</u> : развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии. Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества. <u>Подвижные игры</u> : «Черное и белое». «Шахматный дятел» «Шахматная гонка» «Береги	Знать: способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации, дебютные ловушки как в них не попадаться. Уметь: видеть нападение, защищаться свои фигуры от нападения соперника, матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем, ладьей, королями ферзем, королем и ладьей, уметь находить элементарные шахматные комбинации: двойной удар, связку, ловлю
Раздел 2. Спортивно – соревновательная деятельность		
Конкурсы решения	Основные содержательные линии. Конкурсы решения позиций на связку, двойной удар, нападение и защиту, сквозной удар, ловля фигуры, открытый и двойной шах,	Расставляют позицию для решения упражнений. Решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
Соревнования	Основные содержательные линии. Участие детей в шахматном	Уметь: играть партию от начала до конца
Спортивно – шахматный праздник	Основные содержательные линии. Участие в школьном спортивно – шахматном празднике.	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач,
4-ый класс (34ч)		
Раздел 1. Знания о теоретических основах и правилах шахматной игры		
История шахмат.	Основные содержательные линии. История возникновения соревнований по шахматам, правила проведения соревнований, личные	Знать: историю возникновения шахматных соревнований, правила проведения соревнований и личные (интеллектуальные)
Базовые понятия шахматной игры с их практическим применением в двигательной активности посредством организации ситуативной интеллектуально – физической деятельности	Основные содержательные линии. <u>Шахматная комбинация</u> : задачи на мат в 2 хода, «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спертый мат». <u>Основы разыгрывания дебюта</u> , атака на короля в дебюте. <u>Основы пешечного эндшпиля</u> : проведение пешки, ферзи, правило квадрата, отталкивание плечом, реализация лишней пешки. <u>Подвижные игры</u> : «Черное и белое». «Шахматный дятел» «Шахматная	Знать: понятия шахматной комбинации, тактических приемов, завлечение, отвлечение, уничтожение защиты, основы разыгрывания дебюта: развитие фигуры, дебютные ловушки, короткие партии). Уметь: решать позиции на мат в 2 хода, находить тактические приемы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спертый мат», атаковать рокировавшего

Раздел 2. Спортивно – соревновательная деятельность		
Конкурсы решения	Основные содержательные линии. Конкурсы решения позиций на дебютные ловушки, при атаке на короля, уничтожение защиты, завлечение,	Расставляют позицию для решения упражнений. Решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников.
Соревнования	Основные содержательные линии. Участие детей в шахматном	Уметь: играть партию от начала до конца с записью
Спортивно – шахматный праздник	Основные содержательные линии. Участие в школьном спортивно-шахматном празднике	Осваивают правила игры. Активно участвуют в играх и эстафетах. Общаются и взаимодействуют со сверстниками. Проявляют доброжелательность, взаимопонимание, смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач,

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Данная программа обеспечена учебниками и творческими тетрадями для общеобразовательных учреждений авторов: Уманской Э.Э., Волковой Е.И., Прудниковой Е.А.

Шахматы. Первый год обучения. Методическое пособие для учителя. Шахматы. Первый год обучения.

Шахматы. Второй год обучения. Методическое пособие для учителя. Шахматы. Второй год обучения.

Шахматы. Третий год обучения. Методическое пособие для учителя. Шахматы. Третий год обучения.

Шахматы. Четвертый год обучения. Методическое пособие для учителя. Шахматы. Четвертый год обучения.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, а также оборудования классной комнаты с

учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменить это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К –

полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д
Рабочие программы	Д
Дидактические карточки	К
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д
<i>Печатные пособия</i>	
Таблицы, схемы (в соответствии	Д
Технические средства обучения	
Портативный компьютер	Д
Копировальный аппарат	
Экранно-звуковые пособия	

Аудиовизуальные пособия	Д
Аудиозаписи музыкальные	Д
Учебно-практическое оборудование	
Демонстрационная шахматная доска с магнитными ш	Д
ахматамиИндивидуальные шахматные доски	Ф
Кегли	П
Мяч из поролона	П
Обруч пластиковыйдетский	П
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П
Лента финишная	Д
Аптечка	