

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8» города Калуги**

**Рабочая программа
на 2023 - 2024 учебный год**

Учебный предмет: физкультура

1-4 класс

Составитель программы:
Гришина Вероника Сергеевна,
учитель физической культуры
соответствие занимаемой должности,
Суровень Ольга Вадимовна,
учитель русского языка и литературы,
1 квалификационная категория.

Калуга, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	3
Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»	3
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	8
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	9
1 класс	9
2 класс	10
3класс	14
4 класс	18
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования	22
Личностные результаты	22
Метапредметные результаты	22
Предметные результаты	26
1 класс	26
2 класс	26
3 класс	27
4 класс	28
Тематическое планирование	30
1 класс(99 часов)	30
2 класс (68 часов)	31
3 класс (68 часов)	32
4 класс (68 часов)	33
Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре	34

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания .

Пояснительная записка

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Федеральном Законе от 31.05.2021 года № 287-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-

ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Цели и задачи воспитания.

Исходя из национального воспитательного идеала, а также ориентируясь на представления родительского и педагогического сообщества, школа ставит перед собой следующую **цель, направленную на личностное развитие школьников, проявляющееся:**

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования:

1. Для младших школьников (уровень начального общего образования) приоритетом становится приобретение социально значимых знаний о нормах и традициях. Выделение именно этого приоритета связано с преобладающей в младшем школьном возрасте потребностью ребенка самоутвердиться в

своем новом социальном статусе - статусе школьника. Научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и традициям поведения.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Кроме того, знания этих норм будут являться основой для **формирования социально значимых отношений ребенка**, для приобретения им опыта

социально значимого действия на следующих возрастных этапах его развития.

Педагогу начальной школы необходимо понимать, что и он является самым авторитетным образцом социально нормированного поведения. Педагог должен создать благоприятные педагогические условия для освоения ребенком общих социальных норм. Необходимо заложить азы социально значимых отношений и начальный опыт социально значимых действий, но приоритетом остаются социально значимые знания о нормах и традициях.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

2. Образовательная программа «Шахматы» разработана на основе авторской программы И.Г.Сухина «Шахматы - школе» и модифицирует данную программу, рекомендованную Министерством образования Российской Федерации и опубликованную в "Программах

общеобразовательных учреждений для начальных классов (1 - 4) в двух частях. Часть вторая". - М.:Просвещение, 2002, 3-е издание, с. 370 - 392.

Программой «Шахматы» предусматривается 17 занятий (одно занятие в неделю в первом полугодии) во 2-4 классах. Учебный курс «Шахматы» является модулем учебного курса «Физическая культура».

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен для младших школьников. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций.

Особенность программы в том, что на первом году обучения, когда ребенок делает первые шаги в мире шахмат, сама игра, её древняя история и увлекательность воспитывает в ребёнке очень важные качества. Учащиеся знакомятся с историей возникновения шахматной игры, шахматной доской, фигурами, учатся выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. Большое место отводится изучению "доматового" периода игры.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки, песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

Помимо этого шахматная игра имеет огромный воспитательный потенциал: ребята учатся быть внимательными, усидчивыми, психически устойчивыми, рассудительными и мудрыми. Важно научить детей радоваться за успехи других и не огорчаться в случае проигрыша.

Цель учебного предмета «Шахматы» в начальной школе:

- 1) равномерное развитие логического и физического интеллекта детей;
- 2) формирование основ здорового образа жизни, интеллектуальное развитие младших школьников посредством занятий шахматами и физической культурой, воспитание важных человеческих качеств.

Задачи преподавания шахмат в начальной школе:

Общие:

- гармоничное развитие детей, увеличение объёма их интеллектуальной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам по шахматам;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта,

привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами, в школьные и городские спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях различной уровней и форматов (очно, дистанционно);

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, интеллектуально – спортивным подвижным 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 действиями средствами шахмат и использование шахматной игры в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;

- обучение приёмам 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 детского организма;

- формирование у детей 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 упражнениями, 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет: 303 часа в год:

1 класс – 99 часа; 2 класс – 68 часов (из них на модуль «шахматы» - 17 часов); 3 класс – 68 часов (из них на модуль «шахматы» - 17 часов); 4 класс – 68 часов в год (из них на модуль «шахматы» - 17 часов)).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики».

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на

животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Модуль «Лыжная подготовка».

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)
Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерная ходьба с равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Физическое совершенствование *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики».

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Модуль «Лыжная подготовка».

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обогатием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Модуль «Подвижные игры».

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Модуль «Шахматы»

Учебная программа «Шахматы» первого года обучения (2 класс) включает шесть тем: «Шахматная доска», «Шахматные фигуры», «Начальная расстановка фигур», «Ходы и взятие фигур», «Цель шахматной партии», «Игра всеми фигурами из начального положения». На каждом из занятий прорабатывается элементарный шахматный материал с углубленным изучением отдельных тем. Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, а ферзь сильнее ладьи.

Предлагаемый курс разработан с учетом мирового опыта преподавания шахмат в школе и опирается на ряд нестандартных авторских разработок. В их числе:

- детальное изучение возможностей каждой шахматной фигуры;
- выявление базисной игры первого этапа обучения: фигура против фигуры;
- использование игры на фрагментах шахматной доски (3х3, 2х2 и т.п.);
- инсценирование на уроках оригинальных дидактических сказок;
- применение на уроках нестандартных заданий и игр;
- преимущественное использование в учебном процессе положений с ограниченным количеством шахматных фигур;
- разработка конкретных блоков игровых позиций для каждой дидактической

игры;

- постепенный подвод детей к краеугольному шахматному термину «мат»;
- разработка дидактических игр и игровых положений для создания компьютерной обучающей шахматной программы;
- установление рациональных соотношений в применении на уроках шахматных диафильмов, викторин, дидактических заданий и сказок.

I. Шахматная доска.

Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Дидактические игры и игровые задания.

«**Горизонталь**». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.)

«**Вертикаль**». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«**Диагональ**». То же самое, но заполняется она из диагоналей шахматной доски.

II. Шахматные фигуры.

Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

Дидактические игры и игровые задания.

«**Волшебный мешочек**». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.

«**Угадай-ка**». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«**Секретная фигура**». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«**Угадай**». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.

«**Что общего?**». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).

«**Большая и маленькая**». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.

«**Кто сильнее?**». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«**Обе армии равны**». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

III. Начальная расстановка фигур.

Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «**Каждый ферзь любит свой цвет**». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Дидактические игры и игровые задания.

«**Мешочек**». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

«**Да или нет?**». Педагог берет две шахматные фигуры, а дети отвечают, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

«**Не зевай!**». Педагог говорит какую-либо фразу о начальном положении, например: «Ладья стоит в углу», и бросает кому-либо из учеников мяч; если утверждение верно, то мяч следует поймать.

IV. Ходы и взятие фигур. (основная тема учебного курса)

Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

Дидактические игры и игровые задания.

«**Игра на уничтожение**» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«**Один в поле воин**». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

«**Лабиринт**». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски,

не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

«**Перехитри часовых**». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

«**Сними часовых**». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой

маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

«**Кратчайший путь**». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«**Захват контрольного поля**». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

«**Защита контрольного поля**». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

«**Атака неприятельской фигуры**». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

«**Двойной удар**». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

«**Взятие**». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить

незащищенную фигуру.

«Защита». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Примечание. Все дидактические игры и задания из этого раздела (даже такие на первый взгляд странные, как «Лабиринт» и т.п., где присутствуют «заколдованные» фигуры и «заминированные» поля) моделируют в доступном для детей виде те или иные ситуации, с которыми шахматисты сталкиваются в игре за шахматной доской. При этом все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

V. Цель шахматной партии. и

Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Дидактические игры и игровые задания.

«Шах или не шах». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Объяви шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

«Мат или не мат». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

«Мат в один ход». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.

«Рокировка». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

VI. Игра всеми фигурами из начального положения.

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии.

Дидактические игры и игровые задания.

«Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ученик отвечает двумя своими ходами подряд.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под

грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики».

Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Модуль «Шахматы».

Учебный курс «Шахматы» - 2год обучения – логическое продолжение

начатой работы. Учебно-методический комплект состоит из программы «Шахматы, второй год», учебника для второго класса «Шахматы, второй год, или играем и выигрываем», пособия для учителя «Шахматы, второй год, или Учусь и учу», книга «Шахматный задачник, второй год обучения».

В отличие от материалов первого года обучения, 90 % которых представляют собой авторские наработки, тематика второго курса более традиционна.

Среди заслуживающих внимания авторских инноваций можно выделить:

- занимательное объяснение шахматной нотации;
- использование на занятиях шахматных легенд;
- культивирование игры на фрагментах (3×3, 4×4 и др.) шахматной доски;
- применение диафильмов в учебном процессе;
- разработка оригинальных дидактических игр и заданий;
- преимущественное использование на занятиях позиций с минимальным количеством шахматных фигур;
- инсценирование на уроках дидактических шахматных сказок.

Содержание второго года обучения включает непосредственно обучение шахматной игре, освоение правил игры в шахматы, а также знакомство с шахматной нотацией, творчеством выдающихся шахматистов; дети учатся решать шахматные задачи. Если на первом году обучения большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шахматной фигуры, то теперь детям предстоит усваивать простейшие методы реализации материального и позиционного преимуществ. Важной вехой в овладении шахматными основами становится умение обучающихся ставить мат.

Учебный курс включает пять тем: «Краткая история шахмат», «Шахматная нотация», «Ценность шахматных фигур», «Техника матования одинокого короля», «Достижение мата без жертвы материала».

Учебник «Шахматы, второй год, или играем и выигрываем», подобно учебнику первого года обучения, содержит минимум слов и максимум иллюстративного материала,

но более содержательного характера. Шахматный материал закрепляется большим количеством дидактических заданий и игр.

Как и в учебнике для первоклассников, объяснению нового материала посвящено мало страниц, большая часть учебника отведена закрепляющим дидактическим играм и заданиям. Эти задания ребята могут решать либо по диаграммам в учебнике, не расставляя фигур на доске, либо на своей шахматной доске, либо на демонстрационной доске. Поучительные позиции дидактических игр ученики разыгрывают друг с другом или с учителем (в этом случае педагог проводит импровизированный сеанс одновременной игры).

Многие страниц учебника занимают задания на мат в два хода, причем скрупулезно подобраны яркие малофигурные примеры таких заданий.

Чтобы почувствовать красоту и очарование игры в шахматы, ребенок

должен твердо усвоить сравнительную силу фигур. Если, например, он не знает, что ладья сильнее слона (в большинстве позиций), и поэтому, как правило, ладью невыгодно отдавать за слона, то он никогда не ощутит то творческое волнение, когда обыденное приносится в жертву неординарному, и более сильная фигура идет под удар менее ценной.

Сначала дети должны понять, что преимущества в одну фигуру чаще всего достаточно для победы и что стремление к материальному перевесу – разумная стратегия (при прочих равных условиях). Только затем следует показывать детям эффектные исключения из правил (когда маленький шахматный отряд одолевает превосходящее войско неприятеля). Это объясняет структуру учебного курса, в котором дети сначала учатся реализовывать огромное материальное преимущество (мат ферзем и ладьей, мат двумя ладьями, мат ферзем, мат ладьей) и получают элементарные навыки согласования взаимодействия своих фигур при постановке мата.

Программный материал второго года обучения несколько сложнее, чем материал первого года, ибо если раньше нужно было просто усвоить элементарные правила шахматной игры и возможности каждой отдельной фигуры, то теперь обучающиеся должны почувствовать, как фигуры взаимодействуют между собой при защите, атаке, постановке мата.

I. Краткая история шахмат.

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

II. Шахматная нотация.

Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей, шахматных фигур.

Краткая и полная шахматная нотация. Запись начального положения.

Запись шахматной партии.

Дидактические игры и игровые задания.

«**Назови вертикаль**». Педагог показывает одну из вертикалей, ученики должны назвать ее. Так школьники называют все вертикали. Затем задаются вопросы: «На какой вертикали в начальной позиции стоят короли (ферзи, королевские слоны, ферзевые кони, ферзевые ладьи и т.п.)»

«**Назови горизонталь**». Задание подобно предыдущему, но дети называют горизонтали.

«**Назови диагональ**». А здесь называется диагональ (например, диагональ e1 – a5).

«**Какого цвета поле?**». Учитель называет какое-либо поле и просит определить его цвет (можно попробовать это сделать «вслепую», не глядя на доску).

«**Кто быстрее**». К доске вызываются два ученика, и педагог просит их найти на демонстрационной доске определенное поле. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

«**Вижу цель**». Учитель задумывает одно из полей и предлагает ребятам угадать его. Ученики отвечают по очереди, причем после каждого ответа учитель уточняет – ближе или дальше.

«**Диагональ**». Дети должны назвать поля, составляющие диагональ (например, e1-h4).

III. Ценность шахматных фигур.

Повторение: ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

Сравнительная сила фигур. Абсолютная и относительная сила фигур.

Достижение материального перевеса. Нападение и защита. Способы защиты (5 способов).

Дидактические игры и игровые задания.

«**Кто сильнее?**». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«**Обе армии равны**». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

«**Выигрыш материала**». Учитель на демонстрационной доске расставляет положения, в которых белые должны достичь материального перевеса.

«**Защита**». В учебных положениях требуется найти ход, позволяющий сохранить материальное равенство.

IV. Техника матования одинокого короля.

Мат различными фигурами. Ферзь и ладья против короля. Две ладьи против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Дидактические игры и игровые задания.

«**Шах или мат**». Шах или мат черному королю?

«**Мат или пат**». Нужно определить, мат или пат на шахматной доске.

«**Мат в один ход**». Требуется объявить мат в один ход черному королю.

«**На крайнюю линию**». Надо сделать такой ход, чтобы черный король отступил на одну из крайних вертикалей или горизонталей.

«**В угол**». Требуется сделать такой ход, чтобы черный король отошел на угловое поле.

«**Ограниченный король**». Надо сделать такой ход, после которого у черного короля останется наименьшее количество полей для отхода.

V. Достижение мата без жертвы материала.

Учебные положения на мат в два хода в дебюте (начало игры), миттельшпиле (середина игры), эндшпиле (конец игры). Защита от мата.

Дидактические игры и игровые задания.

«**Объяви мат в два хода**». В учебных положениях белые начинают и дают мат в два хода.

«**Защитись от мата**». Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики».

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Модуль «Лыжная подготовка».

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры».

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных

требований комплекса ГТО.

Модуль «Шахматы»

Среди наиболее ценных авторских инноваций учебного курса «Шахматы» третьего года обучения можно выделить:

1. доступное для детей этого возраста объяснение игры в дебюте, подкрепленное нестандартными дидактическими заданиями;
2. приведение большого количества трехходовых партий;
3. необходимое внимание к методам защиты от детского мата;
4. разработка оригинальных дидактических заданий;
5. объяснение на уроках только тех эндшпильных позиций, которые доступны ученикам 4 класса.

На основе ранее приобретенных знаний и умений ребята углубляют представления во всех трех стадиях шахматной партии. При этом из всего обилия шахматного материала отбирается не только доступный, но и максимально ориентированный на развитие учащихся материал.

Дети приобретают умение создавать и реализовывать матовые угрозы при небольшом материальном или позиционном перевесе. И только после этого дети практикуются в нахождении матовых шахматных комбинаций, когда к выигрышу ведет красивый тактический удар (жертвуется одна из фигур).

Учебный курс включает три большие темы: «Основы дебюта», «Основы миттельшпиля», «Основы эндшпиля».

I. Шахматная партия. Три стадии шахматной партии.

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

II. Основы дебюта.

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

Принципы игры в дебюте:

1. Быстрейшее развитие фигур. Понятие о темпе. Гамбиты. Наказание «пешкоедов».
2. Борьба за центр.
3. Безопасная позиция короля. Значение рокировки.
4. Гармоничное пешечное расположение. Разумная игра пешками.

Классификация дебютов.

Дидактические задания.

«Мат в один ход». «Поставь мат в один ход нерокированному королю». «Поставь детский мат». Белые или черные начинают и дают мат в один ход.

«Поймай ладью». «Поймай ферзя». Надо найти такой ход, после которого рано введенная в игру фигура противника неизбежно теряется или проигрывается за более слабую фигуру.

«**Защита от мата**». Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход (в данном разделе в отличие от второго года обучения таких видов несколько).

«**Выведи фигуру**». Определяется, какую фигуру и на какое поле лучше развить.

«**Поставь мат «повторюшке» в один ход**». Требуется поставить мат в один ход противнику, который слепо копирует ваши ходы.

«**Мат в два хода**». В учебных положениях белые начинают и дают мат в два хода.

«**Выигрыш материала**». «Накажи пешкоеда». Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.

«**Можно ли побить пешку?**». Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.

«**Захвати центр**». Надо найти ход, ведущий к захвату центра.

«**Можно ли сделать рокировку?**». Надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют.

«**Чем бить фигуру?**». Надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.

«**Сдвой противнику пешки**». Требуется так побить фигуру противника, чтобы у него образовались сдвоенные пешки.

III. Основы миттельшпиля.

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Понятие о **тактике**. Тактические приемы. Связка в миттельшпили. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.

Понятие о **стратегии**. Пути реализации материального перевеса.

Дидактические задания.

«**Выигрыш материала**». Надо провести тактический прием и остаться с лишним материалом.

«**Мат в три хода**». Здесь требуется пожертвовать материал и объявить красивый мат в три хода.

IV. Основы эндшпиля.

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпили.

Дидактические задания.

«**Мат в два хода**». Белые начинают и дают мат в два хода.

«**Мат в три хода**». Белые начинают и дают мат в три хода.

«**Выигрыш фигуры**». Белые проводят тактический маневр и выигрывают фигуру.

«**Квадрат**». Надо определить, удастся ли провести пешку в ферзи.

«**Проведи пешку в ферзи**». Требуется провести пешку в ферзи.

«**Выигрыш или ничья?**». Нужно определить, выиграно ли данное положение.

«**Куда отступить королем?**». Надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей.

«**Путь к ничьей**». Точной игрой нужно добиться ничьей.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,

влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных

физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

1 класс

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с

помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

По модулю «шахматы».

К концу первого года обучения учащиеся научатся:

- Различать шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, партия; начальное положение (начальная позиция), белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, рокировка (длинная и короткая); шах, мат, пат, ничья;
- Называть шахматные фигуры: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король, правила хода и взятия каждой фигуры.
- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса;
- правильно размещать доску между партнерами и правильно расставлять начальную позицию;
- различать горизонталь, вертикаль и диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах, мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

3 Класс

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

По модулю «шахматы».

К концу второго года обучения учащиеся научатся:

- применять шахматные правила FIDE;
- обозначать горизонтали, вертикали, поля, шахматные фигуры;
- называть ценность шахматных фигур.
- правильно вести себя за доской;
- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей.

4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и

- дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
 - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
 - проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

По модулю «шахматы».

К концу третьего года учащиеся научатся:

- принципам игры в дебюте;
- основным тактическим приемам;
- терминам дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.
- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;
- находить несложные тактические приемы;
- точно разыгрывать простейшие окончания.

Тематическое планирование

1 класс (99 часов)

I Четверть	24 час
Легкая атлетика	15
Спортивные игры	9
II Четверть	24 часа
Гимнастика	24
III Четверть	30 часов
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры	18
IV Четверть	24 часа
Спортивные игры	10
Легкая атлетика	14
Образовательные интернет-ресурсы	Портал для учителей и учеников https://www.uchportal.ru/ Презентации по физкультуре http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/type-55 Российская Электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/ Видеоуроки https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/2/ Рефераты по физкультуре https://referatpofizkulture.ru/

2 класс (68 часов)

I Четверть	16 часов
Легкая атлетика	11
Спортивные игры	5
II Четверть	16 часов
Гимнастика	16
III Четверть	20 часов
Лыжная подготовка	6
Спортивные игры	5
Шахматы	9
IV Четверть	16 часов
Спортивные игры	4
Легкая атлетика	4
Шахматы	8
Образовательные интернет-ресурсы	<p>Портал для учителей и учеников https://www.uchportal.ru/</p> <p>Презентации по физкультуре http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html</p> <p>Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</p> <p>Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Инфоурок https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/type-55</p> <p>Российская Электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>Видеоуроки https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/2/</p> <p>Рефераты по физкультуре https://referatpofizkulture.ru/</p> <p>Шахматы http://sparkchess.ru/ http://шахматистам.рф/ http://www.openchess.ru/ https://xchess.ru/</p>

3 класс (68 часов)

I Четверть	16 часов
Легкая атлетика	11
Спортивные игры	5
II Четверть	16 часов
Гимнастика	16
III Четверть	20 часов
Лыжная подготовка	6
Спортивные игры	5
Шахматы	9
IV Четверть	16 часов
Спортивные игры	4
Легкая атлетика	4
Шахматы	8
Образовательные интернет-ресурсы	<p>Портал для учителей и учеников https://www.uchportal.ru/ Презентации по физкультуре http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/type-55 Российская Электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/ Видеоуроки https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/2/ Рефераты по физкультуре https://referatpofizkulture.ru/ Шахматы http://sparkchess.ru/ http://шахматистам.рф/ http://www.openchess.ru/ https://xchess.ru/</p>

4 класс (68 часов)

I Четверть	16 часов
Легкая атлетика	11
Спортивные игры	5
II Четверть	16 часов
Гимнастика	16
III Четверть	20 часов
Лыжная подготовка	6
Спортивные игры	5
Шахматы	9
IV Четверть	16 часов
Спортивные игры	4
Легкая атлетика	4
Шахматы	8
Образовательные интернет-ресурсы	<p>Портал для учителей и учеников https://www.uchportal.ru/ Презентации по физкультуре http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html Электронный учебник https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev Физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/type-55 Российская Электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/ Видеоуроки https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/2/ Рефераты по физкультуре https://referatpofizkulture.ru/ Шахматы http://sparkchess.ru/ http://шахматистам.рф/ http://www.openchess.ru/ https://xchess.ru/</p>

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре. Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными** и **количественными**.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей. **Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются

такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, доклад, реферат.

Оценка «5» За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» За тот же ответ, если: В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» За непонимание и: Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или

одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

5. Подготовленность учащегося к уроку физической культуры.

За систематическое отсутствие у учащегося спортивной формы, учитель имеет право поставить отрицательную оценку (**Оценка «2»**) за урок.

Отсутствие у учащегося спортивной формы является нарушением техники безопасности, предусмотренной для уроков физической культуры.