

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с. Средний Кумор»

В.Л.Михайлов

Рассмотрено на заседании педагогич. совета

Протокол №1 от 16.08.2021

Введено в действие

Приказ № 94 от 16.08.2021 г.



**Изменения и дополнения
в основную образовательную программу
начального общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа села
Средний Кумор» Кукморского муниципального района
Республики Татарстан
(в новой редакции)**

(утверждена и введена в действие приказом №78 от 15.08.2019 г.)

Оглавление

2. Содержательный раздел	2
2.2.2.10. Физическая культура	2
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	17
Раздел 3.1. Учебный план	17

2. Содержательный раздел

п.2.2.2.10. Физическая культура изложить в следующей редакции:

2.2.2.10. Физическая культура

Содержание предмета для 1 класса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Самостоятельные игры и развлечения

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры, шахматы

Место шахматов в мировой культуре. Шахматная доска. Поля, линии. Обозначение полей и линий. Легенда о возникновении шахмат. Поля, линии, их обозначение. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения, шахматы

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Легенда о возникновении шахмат. Сисса ибн Тахир. Шахматные фигуры и их обозначения. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Белые фигуры, черные фигуры. Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король. Ходы и взятия ладьи, слона, ферзя, короля и пешки. Ударность и подвижность фигур в зависимости от положения на доске. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения.

Подвижные и спортивные игры,

Физкультурно-оздоровительная деятельность, шахматы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях** Начальная позиция. Запись шахматных позиций. Правила хода и взятия каждой из фигур. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Подтягивание.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Бег 30 м с высокого старта.**

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Подвижные и спортивные игры, шахматы

Обучение алгоритму хода. Открытые и двойные ходы. Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проходе пешкой. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Прыжок в длину с места.** Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на силу, ловкость и координацию. **Бег 1000 м.** Шах, матипат. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке, перекаты; гимнастический мост. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Рокировка: короткая и длинная. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. Линейный мат. Мат двумя ладьями. Гимнастическая комбинация. Например: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя,

сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла. Линейный мат ферзем. *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Линейный мат ладьей. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Квадратный» мат ладьей.

Легкая атлетика, шахматы

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Общеразвивающие упражнения на примере легкой атлетки. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Заплетем косичку. Мат двумя слонами. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Беговые упражнения: из разных исходных положений. Челночный бег. Король с пешкой против короля. Паровоз везет вагончик. Высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Пешечные окончания. Правило «квадрата». Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Пешечная

структура. Какие бывают пешки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см): передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проходешкой. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Изучение дебюта. Испанская партия. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики.

Метание маленького мяча в цель, дистанция 6 м.

Лыжная подготовка, шахматы

Лыжные гонки. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможение. Борьба фёрзы против пешки. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Комбинации. Двойной удар. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы, торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Связка. Виды связок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. Отвлечение и завлечение. Эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. Способы защиты от шаха. Открытый, двойной шах. **Бег на лыжах на 1000 м.** Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие быстроты.

Легкая атлетика, шахматы

Мат. Сходство и различие между понятиями шаха и мата. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Алгоритм решения задач на мат в один ход. Подвижные и спортивные игры. Развитие координации, выносливости, быстроты. Подвижные и спортивные игры. Выигрыш, ничья, виды ничьей (в том числе вечный шах). Подвижные и спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Обозначение горизонталей. Игра «Назови горизонталь».

Плавание, шахматы

Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. Игра «Назови диагональ». Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание, лежание и скольжение, на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Наименование полей, шахматных фигур. Игра «Кто быстрее». Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. **Плавание (без учёта времени)**

Подвижные и спортивные игры, шахматы

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча. Ведение мяча. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Подвижные игры на материале футбола. Шахматы. Правила игры «Поддавки». Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрития. Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Двух- и трехходовые партии.

Содержание учебного предмета для 2 класса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Самостоятельные игры и развлечения

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры, шахматы

Место шахматов в мировой культуре. Шахматная доска. Поля, линии. Обозначение полей и линий. Легенда о возникновении шахмат. Поля, линии, их обозначение. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения, шахматы

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Легенда о возникновении шахмат. Сисса ибн Тахир. Шахматные фигуры и их обозначения. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Белые фигуры, черные фигуры. Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король. Ходы и взятия ладьи, слона, ферзя, короля и пешки. Ударность и подвижность фигур в зависимости от положения на доске. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения.

Подвижные и спортивные игры,

Физкультурно-оздоровительная деятельность, шахматы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях** Начальная позиция. Запись шахматных позиций. Правила хода и взятия каждой из фигур. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Подтягивание.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Бег 30 м с высокого старта.**

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Подвижные и спортивные игры, шахматы

Обучение алгоритму хода. Открытые и двойные ходы. Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проходе пешкой. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Прыжок в длину с места.** Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на силу, ловкость и координацию. **Бег 1000 м.** Шах, матипат. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке, перекаты; гимнастический мост. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Рокировка: короткая и длинная. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. Линейный мат. Мат двумя ладьями. Гимнастическая комбинация. Например: 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. Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.* Линейный мат ферзем. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Лазанье с

дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Линейный мат ладьей. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Квадратный» мат ладьей.

Легкая атлетика, шахматы

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Общеразвивающие упражнения на примере легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Заплетем косичку. Мат двумя слонами. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Беговые упражнения: из разных исходных положений. Челночный бег. Король с пешкой против короля. Паровоз везет вагончик. Высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Пешечные окончания. Правило «квадрата». Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Пешечная структура. Какие бывают пешки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см): передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проход пешкой. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в

высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Изучение дебюта. Испанская партия. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики. **Метание маленького мяча в цель, дистанция 6 м.**

Лыжная подготовка, шахматы

Лыжные гонки. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах. повороты; спуски; подъемы; торможение. Борьба ферзя против пешки. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Комбинации. Двойной удар. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы, торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Связка. Виды связок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. упражнения на выносливость и координацию. Отвлечение и завлечение. Эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. Способы защиты от шаха. Открытый, двойной шах. **Бег на лыжах на 1000 м.** Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие быстроты.

Легкая атлетика, шахматы

Мат. Сходство и различие между понятиями шаха и мата. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Алгоритм решения задач на мат в один ход. Подвижные и спортивные игры. Развитие координации, выносливости, быстроты. Подвижные и спортивные игры. Выигрыш, ничья, виды ничьей (в том числе вечный шах). Подвижные и спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Обозначение горизонталей. Игра «Назови горизонталь».

Плавание, шахматы

Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. Игра «Назови диагональ». Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание, лежание и скольжение, на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Наименование полей, шахматных фигур. Игра «Кто быстрее». Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание отрезков одним из способов плавания. **Плавание (без учёта времени)**

Подвижные и спортивные игры, шахматы

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча. Ведение мяча. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Подвижные игры на материале футбола. Шахматы. Правила игры «Поддавки». Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия. Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Двух- и трехходовые партии. Подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол. Подбрасывание мяча, прием, передача и подача мяча. Достижение

мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте. Подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры. Шахматный турнир.

Содержание предмета для 3 класса

Знания о физической культуре, шахматы

Физическая культура

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры, шахматы

Место шахматов в мировой культуре. Шахматная доска. Поля, линии. Обозначение полей и линий. Легенда о возникновении шахмат. Поля, линии, их обозначение. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения, шахматы

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

Способы физкультурной деятельности, шахматы

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Белые фигуры, черные фигуры. Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король. Ходы и взятия ладьи, слона, ферзя, короля и пешки. Ударность и подвижность фигур в зависимости от положения на доске. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование, шахматы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. шахматы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.** Начальная позиция. Запись шахматных

позиций. Правила хода и взятия каждой из фигур. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Подтягивание.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз **Бег 60 м с высокого старта.**

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики, шахматы

Обучение алгоритму хода. Открытые и двойные ходы. Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проход пешкой. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. **Прыжок в длину с места.** Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений упражнений на внимание, упражнений на силу, ловкость и координацию. Шах, матипат. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Упражнения в группировке, перекаты. Гимнастический мост. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. **Бег 1000 м.** Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Рокировка: короткая и длинная. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. Гимнастическая комбинация 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. Линейный мат. Мат двумя ладьями. Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.* *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Линейный мат ферзем. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

«Квадратный» мат ладьей. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Квадратный» мат ладьей.

Легкая атлетика. шахматы

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Общеразвивающие упражнения на примере легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Заплетем косичку. Мат двумя слонами. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Беговые упражнения из разных исходных положений. Челночный бег. Король с пешкой против короля. Паровоз везет вагончик. Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Пешечные окончания. Правило «квадрата». Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Пешечная структура. Какие бывают пешки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. **Метание мяча весом 150 г.** Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проход пешкой. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Изучение дебюта. Испанская партия. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Метание маленького мяча в цель, дистанция 6 м.**

Лыжная подготовка, шахматы

Лыжные гонки. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах, повороты; спуски; подъемы; торможение. Борьба ферзя против пешки. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с

опорой на палки. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Комбинации. Двойной удар. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы, торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Связка. Виды связок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Прохождение тренировочных дистанций. Отвлечение и завлечение. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. Способы защиты от шаха. Открытый, двойной шах. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. **Бег на лыжах на 1000 м.** Развитие быстроты.

Легкая атлетика, шахматы

Мат. Сходство и различие между понятиями шаха и мата. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Алгоритм решения задач на мат в один ход. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Выигрыш, ничья, виды ничьей (в том числе вечный шах). Челночный бег. Бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Обозначение горизонталей. Игра «Назови горизонталь».

Плавание, шахматы

Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. Игра «Назови диагональ». Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанции произвольным способом. Наименование полей, шахматных фигур. Игра «Кто быстрее». Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание отрезков одним из способов плавания. Плавание (без учёта времени)

Подвижные и спортивные игры, шахматы

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола. Шахматы. Правила игры «Поддавки». Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия. Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Двух- и трехходовые партии. Народные подвижные игры разных народов. Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте. Игра «Самый меткий». Игры на свежем воздухе. Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Шахматный турнир.

Содержание предмета для 4 класса

Знания о физической культуре, шахматы

Физическая культура

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и

социализации. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры 1ч, шахматы

Место шахматов в мировой культуре. Шахматная доска. Поля, линии. Обозначение полей и линий. Легенда о возникновении шахмат. Поля, линии, их обозначение. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения, шахматы

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

Способы физкультурной деятельности, шахматы

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Белые фигуры, черные фигуры. Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король. Ходы и взятия ладьи, слона, ферзя, короля и пешки. Ударность и подвижность фигур в зависимости от положения на доске. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование, шахматы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. шахматы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.** Начальная позиция. Запись шахматных позиций. Правила хода и взятия каждой из фигур. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Подтягивание.** Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз **Бег 60 м с высокого старта.**

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики шахматы

Обучение алгоритму хода. Открытые и двойные ходы. Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проход пешкой. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. **Прыжок в длину с**

места. Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений упражнений на внимание, упражнений на силу, ловкость и координацию. Шах, матипат. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Упражнения в группировке, перекаты. Гимнастический мост. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. **Бег 1000 м.** Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Рокировка: короткая и длинная. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. Гимнастическая комбинация 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. Линейный мат. Мат двумя ладьями. Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.* *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Линейный мат ферзем. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. «Квадратный» мат ладьей. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение

внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. «Квадратный» мат ладьей.

Легкая атлетика. шахматы

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Общеразвивающие упражнения на примере легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Заплетем косичку. Мат двумя слонами. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Беговые упражнения из разных исходных положений. Челночный бег. Король с пешкой против короля. Паровоз везет вагончик. Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Пешечные окончания. Правило «квадрата». Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Пешечная структура. Какие бывают пешки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. **Метание мяча весом 150 г.** Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Угроза, нападение, защита. Превращение и взятие на проход пешкой. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Изучение дебюта. Испанская партия. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Метание маленького мяча в цель, дистанция 6 м.**

Лыжная подготовка, шахматы

Лыжные гонки. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах, повороты; спуски; подъемы; торможение. Борьба фёрзы против пешки. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Комбинации. Двойной удар. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы, торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Связка. Виды связок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Прохождение тренировочных дистанций. Отвлечение и завлечение. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и

координацию. Способы защиты от шаха. Открытый, двойной шах. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки. **Бег на лыжах на 1000 м.** Развитие быстроты.

Легкая атлетика, шахматы

Мат. Сходство и различие между понятиями шаха и мата. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Алгоритм решения задач на мат в один ход. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Выигрыш, ничья, виды ничьей (в том числе вечный шах). Челночный бег. Бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Обозначение горизонталей. Игра «Назови горизонталь».

Плавание-3ч. шахматы-2ч

Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. Игра «Назови диагональ». Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанции произвольным способом. Наименование полей, шахматных фигур. Игра «Кто быстрее». Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплавание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплавание отрезков одним из способов плавания. Плавание (без учёта времени)

Подвижные и спортивные игры-11ч, шахматы-6ч

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола. Шахматы. Правила игры «Поддавки». Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия. Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Двух- и трехходовые партии. Народные подвижные игры разных народов. Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в дебюте. Игра «Самый меткий». Игры на свежем воздухе. Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Шахматный турнир.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Раздел 3.1. Учебный план изложить в следующей редакции

Раздел 3.1. Учебный план

Вариант 3

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю				Всего
		I	II	III	IV	
	<i>Обязательная часть</i>					
	Русский язык	4	5	5	5	19

Русский язык и литературное чтение	Литературное чтение	2	3	3	3	11
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык (удм)	1	1	2	2	6
	Литературное чтение на родном языке (удм)	2	2	1	1	6
Иностранный язык	Иностранный язык (английский)	–	2	2	2	6
Математика и информатика	Математика	4	4	4	4	16
Обществознание и естествознание	Окружающий мир	2	2	2	2	8
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	–	–	–	1	1
Искусство	Музыка	1	1	1	1	4
	Изобразительное искусство	1	1	1	1	4
Технология	Технология	1	1	1	1	4
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12
Итого:		21	25	25	26	97
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		–	1	1		2
Математика			1	1		
Максимально допустимая недельная нагрузка		21	26	26	26	99

Формы промежуточной аттестации

Предметы	Форма аттестации			
	1 класс Безоценочные работы по итогам года	2 класс	3 класс	4 класс
Русский язык	Диктант с заданием	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Литературное чтение	Техника чтения	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка

Родной язык (удм)	Диктант с заданием	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Литературное чтение на родном языке (удм)	Техника чтения	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Иностранный язык (английский)	-	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Математика	Контрольная работа	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Окружающий мир	Тест	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Основы религиозных культур и светской этики	-	--	--	Тест / зачет
Музыка	Сольное пение	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Изобразительное искусство	Рисунок	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Технология	Проект	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка
Физическая культура	Зачет нормативов	Годовая отметка	Годовая отметка	Годовая отметка