

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования администрации Нижнетавдинского
муниципального района
Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Тюнево»

РАСМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов



Н.А. Багинская

Протокол № 1
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор филиала
МАОУ «Велижанская СОШ»-
«СОШ с. Тюнево»



Е.А. Деречинникова

Приказ №
от «30»08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
«Велижанская СОШ»



Н.В. Ваганова

Приказ №
от «30» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный курс по физической культуре «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 2 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса физической культуры «Общая физическая подготовка» разработана: в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение занятий, направленных на развитие физических качеств школьников, ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности. Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Место учебного курса:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
2	1	34
Итого часов: (за весь курс обучения)		34

Содержание учебного предмета.

Содержание первого модуля «Основы знаний» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание второго модуля «Общезначимая физическая подготовка» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание третьего модуля «Прикладно - ориентированная физическая культура» популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях школы.

№ п / п	Название раздела, темы	Характеристика основных содержательных линий и тем (понятий, терминов, явлений, законов, фактов и т.д.)
	2 класс	
1	Модуль «Основы знаний»	Правила поведения и техники безопасности на занятиях; Сведения о строении и функциях организма человека; Гигиена, закаливание, режим дня; Правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований; Места занятий, инвентарь.
2	Модуль «Общефизическая подготовка»	Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Лыжная подготовка; Подвижные и спортивные игры.
3	Модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура»	Прикладно-ориентированные упражнения, упражнения общеразвивающей направленности. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы.

Модуль 1. «Основы знаний» (теоретическая часть):

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена, закаливание, режим дня;
- правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований;
- места занятий, инвентарь.

Модуль 2. «Общефизическая подготовка» (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения; –
- легкоатлетические упражнения; –
- подвижные и спортивные игры.
- специальная физическая подготовка (практическая часть):
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, приседания на одной ноге (в «пистолетике»), фиксирование полуприсед (90°), прижавшись ровной спиной к стене;
- упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног); поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»; опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног); поднимание ног лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; поднимание ног в положении виса; удержание позы «уголок» в положении виса;
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе; лазание по горизонтальной лестнице в висе;

– упражнения на выносливость: бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени.

Модуль 3. «Прикладно - ориентированная физическая культура». (в процессе занятия) Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия; - преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования данная рабочая программа для 2 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты освоения рабочей программы по общей физической подготовке для начального общего образования достигаются во взаимодействии учебной работы, урочной деятельности. Они должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- Проявление интереса к познанию истории физической культуры своего края, Российской Федерации, народов России;
- Ценностное отношение к спортивным достижениям своей Родины; уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- Стремление участвовать в спортивной жизни своей школы, города, региона; формирование чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.

Духовно-нравственного воспитания:

- Признание индивидуальности каждого человека;
 - Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
 - Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр, спортивных соревнований и выполнения совместных учебных заданий;
 - Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.
- Эстетического воспитания:**
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; развитие осмысленной потребности в физическом совершенствовании;
 - Формирование творческого отношения к физкультурной, спортивной деятельности;
 - Формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде;
- Бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов самовыражения и соблюдении правил общения;
- Бережное отношение к физиологическим системам организма, задействованным в физкультурной деятельности (дыхательная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательный аппарат).

Трудового воспитания:

- Осознание ценности труда в жизни человека и общества; ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда;
 - Навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;
 - Установка на посильное активное участие в практической деятельности;
 - Трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей.
- Экологического воспитания:**
- Повышение уровня экологической культуры;
 - Установка на бережное отношение к природе;
 - Неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.
- Ценности научного познания:**
- Первоначальные представления о научной картине мира;
 - Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;
 - Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и к способам решения

новой задачи.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы, формируемые при изучении учебного курса «Общая физическая подготовка»: Овладение универсальными познавательными действиями

Базовые логические действия:

- Выявлять недостаток информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи на основе предложенного алгоритма;
 - Выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов, делать выводы.
- Базовые исследовательские действия:**
- С помощью учителя формулировать цель выполнения физических упражнений, планировать изменения ситуации в подвижных и спортивных играх;
 - Формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (классификации, сравнения, исследования);

- С помощью учителя формулировать вопросы в процессе анализа предложенного материала;
- Прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях. Работа с информацией:
- Выбирать источник получения информации;
- Анализировать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- Понимать информацию, зафиксированную в виде таблиц, схем;

Овладение универсальными коммуникативными действиями

Общение:

- Признавать возможность существования разных точек зрения;
- Корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- Формулировать речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

Совместная деятельность (сотрудничество):

- Переключаться между различными формами коллективной, групповой и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, выбирать наиболее эффективные формы взаимодействия при решении поставленной задачи;
- Ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Овладение универсальными регулятивными действиями Самоорганизация:

- Планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- Выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- Устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- Корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;
- Соотносить результат деятельности с поставленной учебной задачей;
- Объективно оценивать результаты своей деятельности по предложенным критериям.

Должны знать (1-4 й год обучения):

- Основы знаний об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.
- правила подвижных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;

Должны уметь (1-4 й год обучения):

- 1 год подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных и подвижных игр с мячом;
- выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- применять туристические навыки в походных условиях.

Ожидаемые результаты (1-4 й год обучения):

- осознание влияния физических упражнений на организм человека;
- понимание о вреде алкоголя и курения на организм человека;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость).

На начальном этапе применяются свободные действия и любимые игры детей (с мячом и др. инвентарем). Обучая спортивным приемам обеспечивать сознательное освоение игровых действий, что в дальнейшем способствует умению двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательным действиям.

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы происходит в соревновательной форме.

Тематическое планирование курса физической культуры «Общая физическая подготовка».

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол ич-во часов (всего)	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)	Форма проведения занятий
1	Модуль «Основы знаний»	4	<p>Правила поведения и техники безопасности на занятиях;</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека;</p> <p>Гигиена, закаливание, режим дня;</p> <p>Правила проведения легкоатлетических и лыжных соревнований;</p> <p>Места занятий, инвентарь.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности на занятиях.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выбирают режим правильного питания и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и</p>	<p>= nsportal.ru</p> <p>= fizkultura-na5.ru</p> <p>= school.edu</p> <p>-</p> <p>http://allbest.ru/library.html</p> <p>= сайт Всероссийской олимпиады школьников</p> <p>-</p> <p>www.exchange.smarttech.com</p>	Беседа, дискуссия.
				<p>приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Соблюдают основные правила гигиены и организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>		

2	Модуль «Общефизическая подготовка»	20	<p>Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Лыжная подготовка; Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариантное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,</p>	<p>= nsportal.ru = fizkultura-na5.ru = school.edu - http://allbest.ru/library.html = сайт Всероссийской олимпиады школьников - www.exchange.smarttech.com</p>	<p>Турниры, приём нормативов, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; спортивные праздники, "День бегуна", "Весёлые старты", "Школа здорового образа жизни";</p>
---	------------------------------------	----	--	---	---	--

				<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют технику освоенных лыжных ходов.</p> <p>Описывают и выполняют технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>Варьируют технику освоенных игровых действий и приемов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>		
3	Модуль «Прикладно ориентированная физическая культура»	10	<p>Прикладноориентированные упражнения, упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, силы.</p>	<p>Разучивают и выполняют прикладноориентированные упражнения, раскрывают их специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметом и без него.</p> <p>Составляют</p>	www.gto.ru	Сдача норматива на значок ГТО

Календарно-тематическое планирование курса по физической культуре «ОФП» 2 класс.

№ занятия	Тема, название)	Формы организации	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые умения
1 четверть: 8 час. Подвижные и национальные игры - 4 час., Спортивные игры: мини-футбол - 4 час.					
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: «В здоровом теле – здоровый дух»!	беседа		Знакомство с охраной труда.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2.	Речевые игры: «Краски», «Узнай цветок», «Найди себе пару», «Холодно-жарко».	игровая		уметь играть в игры	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3.	Незатейливые игры: Русская народная игра «Лапта». Игры с летающей тарелкой «Не давай тарелку водящему», «Точные броски»	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: мини-футбол – 4 час.					
5.	Первичный инструктаж по охране труда. Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения. РДК – силы. Игры с мячом.	игровая		уметь играть в игры с мячом	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
6.	Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения. РДК – быстроты Игры с мячом.	игровая		игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
7.	Ведение мяча (дриблинг). Тренировочные упражнения. РДК – выносливости. Игры с мячом.	игровая		игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
8.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

2. четверть: 7 час. ЛФК: - 3 час., Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола - 4 час.					
9.	Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом (ЧСС).	беседа		Знать правила ТБ. Познавательная	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
10.	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия Игровые карточки.	комбинированная		Использование предметов	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
11.	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Звуковая и дыхательная гимнастика. Игровые карточки.	игровая	Использовать игровые карточки.	Уметь правильно произносить звуки на выдохе.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола – 4 час.					
12.	Первичный инструктаж по охране труда. Ловля и передача мяча. Игровые упражнения с мячом.	игровая		Уметь контролировать свои движения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях)
13.	Ловля и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	Использовать игровые карточки.	Уметь правильно произносить звуки на выдохе.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
14.	Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая		Использование предметов.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
15.	Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Игры по желанию детей.	игровая		Использование предметов	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3 четверть: 11 час. Закаливание организма на свежем воздухе - 5 час. Шахматы - 6 час.					
16.	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».	беседа		Знать правила ТБ.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
17.	Лыжные прогулки по слабо пересеченной местности.	игровая		Самостоятельное занятие.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

18.	Зимние игры на лыжах	игровая		уметь играть в зимние игры.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
19.	Игры на снеговой площадке: «Палочку в снег», «Не ходи на гору», «Снежками в круг»	игровая		уметь играть на снеговой площадке.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
20.	Зимние забавы.	игровая		уметь играть в подвижные игры.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Шахматы для малышей 6 час.					
21.	Шахматы. Знакомство с королевством шахмат.	беседа	Вопросы для проверки усвоения материала.	Игры на развитие памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
22.	Шахматная доска (проспекты, улицы и переулки волшебного города). Малыш на поле боя. (как ходят фигуры)	комбинированная	Вопросы для закрепления материала.	Тренировка памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
23.	Шахматные фигурки. (пешка, ладья, слон, ферзь, конь, король,	игровая	Вопросы для проверки полученных знаний	Уметь быть настойчивыми в достижении поставленной цели..	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
24.	Игровые задания на доске.	игровая	Вопросы для проверки усвоения материала.	Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
25.	Игровые задания на доске.	игровая	Вопросы для проверки усвоения материала.	Игры на развитие памяти.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
26.	Познавательная игра «Королевство кривых зеркал»	игровая		Развитие зрительного внимания.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4 четверть: 9 час. Спортивные игры: мини-баскетбол -5 час., Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр - 4 час.					

27.	Первичный инструктаж по охране труда. Жонглирование с мячом. Ловля и передача мяча. РДК – силы.	беседа, игровая		Знать правила ТБ. Уметь правильно ловить мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
28.	Ведение мяча на месте, в движении. Игровые упражнения с мячом. РДК – быстроты.	комбинированная		Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
29.	Разнообразное ведение мяча в движении. Игровые упражнения с мячом. РДК – выносливости.	комбинированная		Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
30.	Броски мяча в кольцо (с места). Игровые упражнения с мячом. РДК – гибкости.	игровой		Уметь правильно выполнять бросок мяча.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
31.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровой		Знать правила игр.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях)
Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр 3 час.					
32.	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «На зарядку – становись!».	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные дв-я в прыжках	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
33.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег. Подвижные игры с бегом.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные дв-я в беге	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
34.	Обычный бег в чередование с ходьбой. Подвижные игры с прыжками.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные дв-я в прыжках	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение:

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)
2. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье:Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2008. – (Вместе с детьми.)
3. Шахматы для малышей/Е.П.Быкова, Т.И.Локтева.- Изд.3-е.-Ростов н/Д: Феникс, 2010. – (Мир вашего ребенка).
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2011.
5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2015.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 2 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

- nsportal.ru
- fizkultura-na5.ru
- school.edu
- <http://allbest.ru/library.html>
- сайт Всероссийской олимпиады школьников
- www.exchange.smarttech.com

Печатные пособия:

- учебники;
- методическая литература; Экранно-звуковые пособия:
- аудиозаписи;
- видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». Демонстрационные пособия:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; - плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, Олимпийского движения.