

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КЛАСС

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Цели и задачи. Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 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, её 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.

Общая характеристика курса

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Место курса в учебном плане

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа адресована обучающимся 2 классов общеобразовательных школ.

Объем и сроки изучения. На изучение математики отводится 3 часа в неделю, всего -102 часа.

Ценностные ориентиры содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Специфика программы

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

10. Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, уроков-зачёт.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Структура программы Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику рас-

предела программа содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 2 класса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма работы
1.	Легкая атлетика. Т.Б. на уроках лёгкой атлетике. Игра «Пингвины с мячом». Вводный урок.	1ч	
2.	Бег с ускорением до 30 м. Игра «Быстро по своим местам».	1ч	Стартовый контроль: бег 30 м.
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1ч	
4.	Бег с ускорением, в чередовании с ходьбой до 60 м. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1ч	
5.	Прыжки в длину с места. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
6.	Прыжки в длину с разбега. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1ч	
8.	Медленный бег до 3 мин. Метание мяча в цель. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1ч	
9.	Метание мяча в цель. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1ч	
10.	Бег с ускорением. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).
11.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1ч	
12.	Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Ловушка».	1ч	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.
13.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1ч	
14.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1ч	
15.	Подвижные игры. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1ч	
16.	Игра «Вышибалы».	1ч	
17.	Игра «Пятнашки».	1ч	
18.	Игра «Вызов номеров».	1ч	
19.	Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчет».	1ч	
20.	«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Два Мороза».	1ч	
21.	Эстафеты со скакалками. Подвижная игра «Удочка».	1ч	
22.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Ловушка бери ленточку».	1ч	
23.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1ч	
24.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра	1ч	

	«Передал — садись», «Два Мороза».		
25.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»	1ч	
26.	Игра «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1ч	
27.	Гимнастика с элементами акробатики. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1ч	
28.	Упражнения на гимнастической лестнице.	1ч	
29.	Строевые команды. Прыжки на гимнастической скакалке. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1ч	
30.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1ч	
31.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1ч	
32.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1ч	
33.	Стойка на лопатках. Ходьба с сохранением устойчивого равновесия. Игра «Через холодный ручей».	1ч	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
34.	Лазание по канату произвольным способом.	1ч	
35.	Перестроение в три шеренги. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1ч	
36.	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Передвижения по гимнастической стене.	1ч	
37.	Упражнения в равновесии. «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1ч	
38.	Перелезание через гимнастического коня. Кувырок вперед из упора присев.	1ч	
39.	Кувырок вперед из упора присев. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1ч	
40.	Стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1ч	
41.	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч	
42.	Полоса препятствий. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1ч	
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на		

	животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1ч	
44.	«Мост» лёжа на спине.	1ч	
45.	«Мост» ,стойка на лопатках.	1ч	
46.	Подтягивание в висе, в висе лёжа	1ч	
47.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами».	1ч	
48.	Урок – игра. Игра «Волк во рву», «Удочка».	1ч	
49.	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях на лыжах Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1ч	
50.	Лыжная строевая подготовка.	1ч	
51.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1ч	
52.	Разучивание скользящего шага.	1ч	
53.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1ч	
54.	Передвижение скользящим шагом.	1ч	
55.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1ч	
56.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1ч	
57.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1ч	
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1ч	
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1ч	
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1ч	
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1ч	
62.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1ч	
63.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1ч	
64.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1ч	
65.	Попеременно двухшажный ход.	1ч	
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1ч	
67.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1ч	
68.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1ч	
69.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1ч	
70.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1ч	
71.	Подвижные игры. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1ч	
72.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1ч	
73.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1ч	
74.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1ч	
75.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1ч	

76.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1ч	
77	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «ножницы»	1ч	
78	Прыжок в высоту способом «ножницы»	1ч	
79	Прыжок в высоту способом «ножницы»	1ч	
80	Прыжок в высоту способом «ножницы»	1ч	
81	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловушка». ТБ во время прыжка в длину.	1ч	
82	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1ч	
83	Прыжки в длину с разбега.	1ч	
84	Прыжки в длину с разбега.	1ч	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.
85	Бег. Метание на дальность.	1ч	
86	Бег. Метание на дальность.	1ч	Сдача контрольного норматива метание на дальность.
87	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1ч	
88	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1ч	
89	«Челночный» бег 3x10 м.	1ч	
90	«Челночный» бег 3x10 м.	1ч	
91	Кроссовая подготовка. Бег до 3 мин.	1ч	
92	Кроссовая подготовка. Бег до 7 мин.		
93	Кроссовая подготовка 1000 м без учёта времени.	1ч	Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.
94	Подвижные игр. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	1ч	
95	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1ч	
96	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1ч	
97.	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
98.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1ч	
99.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
100.	Игра «Воробы и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1ч	
101.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
102	Эстафеты. Развитие координации.	1ч	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

Рабочая программа по физической культуре

Экранно-звуковые пособия Музыкальный центр

Аудиозаписи

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Сетка волейбольная

Аптечка

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.