

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 1
к основной образовательной программе начального
общего образования на 2021 – 2022 учебный год
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 1-4 классов
(405 часов)**

Составитель программы: Чугайнов С. В.
учитель физической культуры

д. Согом
Ханты-Мансийский район
2021 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Лях (М: Просвещение, 2017)

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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.

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, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

К концу изучения курса «Физическая культура»

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь: - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять передвижения на лыжах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в достижениях и передвижениях человека;
- Умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

2. Содержание учебного предмета

Знания по 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.

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 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.

Самостоятельные занятия Составление режима дня. 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).

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).

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 Организующие команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы обще развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. 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 гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале подвижных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание 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.

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); перелазание 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 вперёд 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.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

1. Работа по данному курсу обеспечивается: программа физическая культура 1-4 кл

Т. В. Петрова 2017 год. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» Т. В. Петрова 2017 год.

Специфическое оборудование:

1. спортивное оборудование
2. спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, лыжи.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			Лёгкая атлетика ТБ на уроках по л/атлетике. Строевые упражнения.
2			Команды: «Смирно!», «Равняйся!», построение в одну шеренгу

3			Построение в колонну
4			Выявление уровня физической подготовленности
5			Бег с изменением направления
6			Прыжки на одной и двух ногах
7			Высокий старт 30 м, тестирование
8			Оценка уровня физической подготовленности
9			Развитие общей выносливости
10			Равномерный бег до 4-х минут
11			Подвижные и спортивные игры ТБ во время занятий подвижными играми
12			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. П/игры.
13			Ведение мяча на месте с высоким отскоком П/игры.
14			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. П/игры.
15			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. П/игры.
16			Ведение мяча на месте с низким отскоком. П/игры.
17			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. П/игры.
18			Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. П/игры.
19			Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты
20			Ловля и передача мяча в кругу. П/игры.
21			Ловля и передача мяча в квадрате. П/игры.
22			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. П/игры.
23			Игра в мини-баскетбол и ее правила
24			Игра в мини-баскетбол и ее правила
25			Игра в мини-баскетбол и ее правила
26			Игра в мини-баскетбол и ее правила
27			Игра в мини-баскетбол и ее правила
28			ГИМНАСТИКА Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
29			Различные виды ходьбы
30			Упражнения с большими и малыми мячами
31			Лазание и переползание

32			Лазание по гимнастической лестнице и скамейке
33			Упражнения с гимнастическими палками
34			Положения в гимнастике
35			Группировка, перекаты, упор присев
36			Стойка на лопатках с согнутыми ногами
37			Стойка на лопатках с поддержкой
38			«Мост» из положения лежа на спине с поддержкой
39			Стойка на лопатках
40			«Мост» из положения лежа на спине
41			Обучение висам на перекладине и шведской стенке
42			Развитие гибкости
43			Равновесие и строевые упражнения
44			Акробатическая комбинация
45			Акробатическая комбинация
46			Акробатическая комбинация
47			Обучение висам
48			Наклоны вперед-назад, выполнение полу шпагата
49			Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
50			Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья
51			Подготовка инвентаря для занятий лыжами
52			Учимся надевать лыжный инвентарь. Температурный режим
53			Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно
54			Повороты переступанием на месте
55			Ступающий шаг
56			Передвижение ступающим шагом без палок
57			Передвижение ступающим шагом
58			Передвижение скользящим шагом без палок
59			Передвижение скользящим шагом
60			Ходьба по глубокому снегу
61			Передвижение скользящим шагом

62			Подъем в гору способом «Лесенка»
63			Спуски и подъёмы на небольшом склоне
64			Спуски и подъёмы на небольшом склоне
65			Эстафеты с надеванием и снятием лыж
66			Эстафеты на лыжах
67			Ступающий и скользящий шаг
68			Ступающий и скользящий шаг
69			Ступающий и скользящий шаг
70			Передвижение ступающим и скользящим шагом
71			Передвижение ступающим и скользящим шагом
72			Подвижные игры на снегу
73			Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м
74			Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м
75			Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м
76			Подвижные и спортивные игры
			Инструктаж по ТБ при проведении уроков по подвижным играм
77			Верхняя передача мяча над собой
78			Нижняя передача мяча над собой
79			Учебная игра в пионербол
80			Игра в пионербол
81			Игра в пионербол
82			Верхняя передача мяча в парах
83			Нижняя передача мяча в парах
84			Командная игра в пионербол
85			Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
86			Передачи мяча через сетку
87			Игра в пионербол
88			Легкая атлетика
			Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.
89			Прыжки в высоту с прямого разбега.

90			Прыжки в высоту с разбега – контроль.
91			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.
92			30 м - контроль.
93			Подтягивание - контроль.
94			Прыжок в длину с разбега - контроль.
95			Метание мяча на дальность.
96			6-ый бег - контроль. Метание мяча на дальность.
97			Метание мяча на дальность - контроль.
98			Бег по пересечённой местности 1км
99			Бег по пересечённой местности 1км

2 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Бег с максимальной скоростью до 30м.
2			Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
3			Бег 30 м
4			Бег на скорость 60 м
5			Бег на результат
6			Прыжки в длину и высоту
7			Прыжок в длину с места
8			Прыжок в длину способом «согнув ноги»
9			Метательные снаряды
10			Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние
11			Подвижные и спортивные игры Инструктаж ТБ при проведении уроков по подвижным играм. П/и "Охотники и утки" .
12			П/И "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых способностей.
13			П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие скоростно-силовых способностей.

14			П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.
15			П/И "Подвижная цель" Ведение мяча на месте и в движении.
16			П/И "Овладей мячом". Ведение мяча на месте и в движении.
17			П/и "быстро и точно".
18			Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча
19			П/И "Борьба за мяч". Упражнения с набивными мячами.
20			П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.
21			П/и "Мини-баскетбол". Прыжки на скакалке.
22			П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.
23			Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".
24			Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".
25			Прямая нижняя подача. П/и "Пионербол".
26			Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".
27			Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".
28			ГИМНАСТИКА Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
29			Кувырки вперед-назад
30			Стойка на лопатках
31			Мост. Кувырок назад и перекат
32			Мост из положения лежа на спине
33			Акробатическая комбинация
34			Акробатическая комбинация
35			ОРУ с гимнастической палкой
36			Висы
37			ОРУ с обручами
38			Эстафеты
39			ОРУ с мячами
40			Висы на гимнастической стенке
41			Перелазание и переползание
42			Лазание по канату в два приема
43			Совершенствование лазания по канату в два приема

44			Прыжок на горку матов
45			Опорный прыжок на горку матов с разбега
46			Закрепление опорного прыжка на горку матов
47			Опорный прыжок
48			Опорный прыжок в упор на колени
49			Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
50			Значение занятий лыжами для укрепления здоровья
51			Скользкий шаг без палок. Обморожения
52			Скользкий шаг с палками
53			Техника передвижения на лыжах
54			Техника торможения на лыжах
55			Учет навыков спуска со склона
56			Преодоление дистанции 1,5 км
57			Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью
58			Попеременный двух шажный ход
59			Попеременный двух шажный ход с палками
60			Одновременный двух шажный ход
61			Одновременный двух шажный ход с палками
62			Преодоление дистанции 1,5 км с учетом времени
63			Передвижение лыжными ходами
64			Передвижение лыжными ходами с контролем времени
65			Техника подъема «лесенкой»
66			Техника подъема «полу ёлочкой»
67			Техника передвижения на лыжах
68			Совершенствование техники передвижения на лыжах
69			Передвижение на лыжах по глубокому снегу
70			Ходьба на лыжах по пересеченной местности
71			Ходьба на лыжах по пересеченной местности
72			Подвижные игры на снегу
73			Соревнования на дистанции 1 км

74		Эстафеты с надеванием и снятием лыж
75		Эстафета на лыжах
76		Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью
77		Преодоление дистанции 1,5 км
78		Эстафета на лыжах
79		Подвижные и спортивные игры Инструктаж ТБ при проведении уроков по подвижным играм
80		Ловля – передача мяча.
81		Техника ловли – передачи мяча – контроль.
82		Подача мяча. Игра в «Пионербол».
83		Подача мяча. Игра в «Пионербол».
84		Подача мяча. Игра в «Пионербол».
85		Подача мяча одной рукой через сетку.
86		П/и «Пионербол».
87		П/и «Пионербол».
88		П/и «Пионербол».
89		Подвижные игры и эстафеты с мячом.
90		Подвижные игры и эстафеты с мячом.
91		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Инструктаж по ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.
92		Прыжки в высоту с прямого разбега.
93		Прыжки в высоту с разбега – контроль.
94		Высокий старт. Бег на короткие дистанции.
95		30 м - контроль.
96		Подтягивание - контроль.
97		Прыжок в длину с разбега - контроль.
98		Метание мяча на дальность.
99		Метание мяча на дальность.
100		Метание мяча на дальность - контроль.
101		Бег по пересечённой местности 1км

102			Бег по пересечённой местности 1км
-----	--	--	-----------------------------------

3 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Бег с максимальной скоростью до 30м.
2			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.
3			30м на результат. Прыжки в длину с разбега.
4			Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.
5			Подтягивание - контроль. Бег с максимальной скоростью до 60м.
6			Прыжок в длину с разбега - контроль.
7			Метание мяча на дальность.
8			6-ый бег - контроль.
9			Метание мяча на дальность
10			Челночный бег 3x10м - контроль.
11			ПОДВИЖНЫЕ и спортивные игры Инструктаж ТБ по подвижным играм.
12			П/И "Перестрелка". Развитие скоростно-силовых способностей.
13			П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие скоростно-силовых способностей.
14			П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.
15			П/И "Подвижная цель" Ведение мяча на месте и в движении.
16			П/И "Овладей мячом". Введение мяча на месте и в движении.
17			П/и "быстро и точно".
18			Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча
19			П/И "Борьба за мяч". Упражнения с набивными мячами.
20			П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.
21			П/и "Мини-баскетбол". Прыжки на скакалке.
22			П/и "Мини-баскетбол". Упражнения на гибкость.
23			Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".

24			Прямая нижняя подача П/и "Пионербол".
25			Прямая нижняя подача. П/и "Пионербол".
26			Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".
27			Прием мяча снизу двумя руками. П/и "Пионербол".
28			ГИМНАСТИКА
			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
29			Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
30			Кувырок вперед, стойка на лопатках.
31			Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост"
32			Акробатическое упражнение - контроль.
33			Упражнения в висах и упорах.
34			Упражнения в висах и упорах.
35			Упражнения в висах и упорах - контроль.
36			Упражнения в равновесии.
37			Упражнения в равновесии
38			Упражнения в равновесии - контроль.
39			Лазание и перелазание.
40			Лазание по наклонной скамейке различными способами.
41			Лазание по наклонной скамейке различными способами.
42			Полоса препятствий.
43			Полоса препятствий.
44			Круговая тренировка.
45			Лазание по гимнастической стенке разными способами
46			Лазание по гимнастической стенке разными способами
47			Лазание по канату
48			Лазание по канату
49			Лыжная подготовка
			Инструктаж ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.
50			Совершенствование ходьбы на лыжах.
51			Закрепление навыка ступающего и скользящего шагов.

52			Совершенствование ходьбы на лыжах.
53			Техника спусков.
54			Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке
55			Прохождение дистанции 1 км - контроль.
56			Виды торможения и поворотов при спуске.
57			Виды торможения и поворотов при спуске.
58			Подъем и торможение – контроль.
59			Обучение чередованию ходов во время передвижения по дистанции на лыжах.
60			Совершенствование техники лыжных ходов.
61			Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.
62			Поворот «упором».
63			Совершенствование поворотов на лыжах.
64			Падение набок под уклон на месте. П/и «затормози перед линией».
65			Повороты переступанием – контроль.
66			Чередование ранее изученных ходов.
67			Чередование ранее изученных ходов - контроль.
68			Прохождение дистанции 1500 м
69			Прохождение дистанции 1500 м.
70			Подвижные игры на лыжах.
71			Подвижные игры на лыжах.
72			Эстафеты на лыжах.
73			Эстафеты на лыжах.
74			Прохождение дистанции до 2 км.
75			Прохождение дистанции до 2 км.
76			Прохождение дистанции до 2 км.
77			Прохождение дистанции до 2 км
78			Прохождение дистанции до 2 км.
79			ПОДВИЖНЫЕ и спортивные игры Инструктаж ТБ при проведении уроков по подвижным играм
80			Ловля – передача мяча.

81			Техника ловли – передачи мяча – контроль.
82			Подача мяча. Игра в «Пионербол».
83			Подача мяча. Игра в «Пионербол».
84			Подача мяча. Игра в «Пионербол».
85			Подача мяча одной рукой через сетку.
86			П/и «Пионербол».
87			П/и «Пионербол».
88			П/и «Пионербол».
89			Подвижные игры и эстафеты с мячом.
90			Подвижные игры и эстафеты с мячом.
91			Легкая атлетика Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.
92			Прыжки в высоту с прямого разбега.
93			Прыжки в высоту с разбега – контроль.
94			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.
95			30 м - контроль.
96			Подтягивание - контроль.
97			Прыжок в длину с разбега - контроль.
98			Метание мяча на дальность.
99			Метание мяча на дальность.
100			Метание мяча на дальность - контроль.
101			Бег по пересечённой местности 1км
102			Бег по пересечённой местности 1км

4 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема.
	план	факт	
1			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики.
2			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.
3			30 м - контроль.
4			Прыжок в длину с разбега.
5			Подтягивание - контроль.
6			Прыжок в длину с разбега – контроль

7.			Метание мяча на дальность.
8			6-ый бег - контроль.
9.			Метание мяча на дальность - контроль.
10			Челночный бег 3x10м - контроль.
11			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
			Инструктаж ТБ при проведении уроков по подвижным играм.
12			П/И "Перестрелка".
13			П/и "Гонка мячей по кругу"
14			П/и "Мяч ловцу".
15			П/И "Подвижная цель"
16			П/И "Овладей мячом".
17.			П/и "Пионербол".
18			П/и "Пионербол".
19			П/и "Пионербол".
20			П/и "быстро и точно".
21			П/И с ведением мяча.
22			П/И "Борьба за мяч".
23			П/и "Мини-баскетбол"
24			П/и "Мини-баскетбол"
25			П/и "Мини-баскетбол"
26			П/и "Мини-баскетбол"
27			П/и "Мини-баскетбол"
28			Гимнастика
			Инструктаж ТБ при проведении уроков гимнастики. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
29			Сочетание кувырков и стойки на лопатках, упражнения "мост"
30			Акробатическое упражнение - контроль.
31			Упражнения в висах и упорах.
32			Упражнения в висах и упорах.
33			Упражнения в висах и упорах - контроль.
34			Упражнения в равновесии.
35			Упражнения в равновесии.
36			Упражнения в равновесии - контроль.
37			Лазание и перелазание.
38			Лазание и перелазание.
39			Лазание и перелазание - контроль.
40			Полоса препятствий.
41			Полоса препятствий.
42			Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне
43			Круговая тренировка.
44			Опорный прыжок через гимнастического козла
45			Опорный прыжок через гимнастического козла
46			Опорный прыжок через гимнастического козла
47			Упражнения на гимнастической перекладине
48			Упражнения на гимнастической перекладине
49			Лыжная подготовка
			Инструктаж ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.
50			Совершенствование ходьбы на лыжах.
51			Совершенствование ходьбы на лыжах.
52			Скользкий шаг – контроль.

53			Техника спусков.
54			Техника спусков.
55			Прохождение дистанции 1 км - контроль.
56			Виды торможения и поворотов при спуске.
57			Виды торможения и поворотов при спуске.
58			Подъем и торможение – контроль.
59			Техника лыжных ходов.
60			Техника лыжных ходов.
61			Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.
62			Поворот «упором».
63			Совершенствование поворотов на лыжах.
64			Поворот «упором» - контроль.
65			Повороты переступанием – контроль.
66			Чередование ранее изученных ходов.
67			Чередование ранее изученных ходов - контроль.
68			Прохождение дистанции 1500 м.
69			Прохождение дистанции 1500 м.
70			Подвижные игры на лыжах.
71			Подвижные игры на лыжах.
72			Эстафеты на лыжах.
73			Эстафеты на лыжах.
74			Прохождение дистанции до 2 км
75			Прохождение дистанции до 2 км
76			Прохождение дистанции до 2 км
77			Прохождение дистанции до 2 км
78			Прохождение дистанции до 2 км
79			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.
80			Ловля – передача мяча.
81			Техника ловли – передачи мяча – контроль.
82			Подача мяча. Игра в «Пионербол».
83			Подача мяча. Игра в «Пионербол».
84			Подача мяча. Игра в «Пионербол».
85			Подача мяча одной рукой через сетку.
86			П/и «Пионербол».
87			П/и «Пионербол».
88			П/и «Пионербол».
89			Подвижные игры и эстафеты с мячом.
90			Подвижные игры и эстафеты с мячом.
91			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Инструктаж ТБ при проведении уроков легкой атлетики.
92			Прыжки в высоту с разбега.
93			Прыжки в высоту с разбега – контроль.
94			Высокий старт. Бег на короткие дистанции.
95			30 м - контроль.
96			Подтягивание - контроль.
97			Прыжок в длину с разбега - контроль.
98			Метание мяча на дальность.
99			6-ый бег - контроль.
100			Метание мяча на дальность - контроль.

101			Бег по пересечённой местности
102			Бег по пересечённой местности