

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новоусманского муниципального района Воронежской области
«Новоусманская средняя общеобразовательная школа № 3»

«Рассмотрено»

на заседании ШМО

Руководитель ШМО

_____ Е.С.Лукашенко

Пр. № ___ от «__» _____ 2018г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____ В.В. Воронина

«__» _____ 2018 г.

Утверждаю

Директор

_____ В.С.Маковичко

«__» _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

по физической культуре

для обучающихся 1-4 классов

на 2018 — 2019 учебный год

Учителя: Черных С. В.

Вязников В. В.

Черных В. Н.

Черных А. С.,

Жуков О. С.

Плюшкин А. Л.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на обучающихся 1 – 4 классов и составлена на основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки № 373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.
3. Основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. 4-е издание, переработанное.- Москва: Просвещение, 2012.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Программа реализуется на основе УМК (Лях В.И. « Мой друг – физкультура» Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.)

Содержание предмета доступно для обучающихся гимназии младшего школьного возраста и обеспечивает достижение положительных результатов в обучении и возможности личностного развития ребёнка.

Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Общее количество часов, предназначенных на изучение курса: 387

1кл.

№	Вид программного материала	Всего часов
Базовая часть		75
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3.	Физическое совершенствование:	74
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	2
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	11
3.2.2.	легкая атлетика	24
3.2.3.	лыжные гонки	21
3.2.4.	Подвижные игры:	28
3.2.5.	Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе занятий
Вариативная часть		17
1.	Подвижные игры:	5
2.	-легкая атлетика	4
3.	-лыжные гонки	4
4.	-гимнастика с основами акробатики	4
	ИТОГО	81

№	Вид программного материала	Всего часов
Базовая часть		70
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3.	Физическое совершенствование:	60
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	2
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	21
3.2.2.	легкая атлетика	24
3.2.3.	лыжные гонки	24
3.2.4.	Подвижные игры:	33
3.2.5.	Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе занятий
Вариативная часть		32
1.	Подвижные игры:	6
2.	-легкая атлетика	8
3.	-лыжные гонки	8
4.	-гимнастика с основами акробатики	7
ИТОГО		102

3 кл.

№	Вид программного материала	Всего часов
Базовая часть		70
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3.	Физическое совершенствование:	60
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	2
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	21
3.2.2.	легкая атлетика	24
3.2.3.	лыжные гонки	24
3.2.4.	Подвижные игры:	33
3.2.5.	Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе занятий
Вариативная часть		35
1.	Подвижные игры:	6
2.	-легкая атлетика	7
3.	-лыжные гонки	9
4.	-гимнастика с основами акробатики	7
	ИТОГО	102

4кл.

№	Вид программного материала	Всего часов
Базовая часть		70
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3.	Физическое совершенствование:	60
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	2
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	21
3.2.2.	легкая атлетика	24
3.2.3.	лыжные гонки	24
3.2.4.	Подвижные игры:	33
3.2.5.	Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе занятий
Вариативная часть		35
1.	Подвижные игры:	6
2.	-легкая атлетика	7
3.	-лыжные гонки	9
4.	-гимнастика с основами акробатики	7
	ИТОГО	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Планируемые результаты изучения учебного предмета 1 кл.

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 1-х классов на начало учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 1-х классов на конец учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,4	6,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	6	5
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	10,5	11,0

Зачётные требования по технике легкоатлетических упражнений

1. Техника приземления в прыжках в длину с места.
2. Специальные упражнения для освоения техники бега и прыжков:
 - а) бег с захлёстыванием голени;
 - б) бег с высоким подниманием бедра;
 - в) прыжки с ноги на ногу.
3. Бег на выносливость до 5 минут (мальчики и девочки).

Зачётные требования по баскетболу:

1. Броски и ловля мяча над собой двумя руками снизу.
2. Броски и ловля мяча над собой двумя руками снизу у стены.
3. Ведение мяча стоя на месте.
4. Броски и ловля мяча двумя руками снизу и ловля над собой.
5. Броски мяча в стену и ловля с отскоком от пола.
6. Броски мяча в стену и ловля без отскока от пола.

Зачётные требования по лыжам:

1. Скользящий шаг без палок и с палками.
2. Подъём ступающим шагом.
3. Спуск в основной стойке.
4. Прохождение дистанции:
«5»-1,5км,; «4»-1км; «3»-900м.

Планируемые результаты изучения учебного предмета 2 кл.

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 2-х классов на начало учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,4	7,0

Силовые	Прыжок в длину с места, см	140	130
	Подтягивание (кол-во раз)	2	6
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	10.2	10.8

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 2-х классов на конец учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,2	6,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	150	140
	Подтягивание (кол-во раз)	3	8
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	9.9	10.5

Зачётные требования по технике легкоатлетических упражнений

1. Техника приземления в прыжках в длину с места.
2. Специальные упражнения для освоения техники бега и прыжков:
 - а) бег с захлёстыванием голени;
 - б) бег с высоким подниманием бедра;
 - в) прыжки с ноги на ногу.
3. Бег на выносливость до 5 минут (мальчики и девочки).
4. Техника выполнения метания мяча с места.

Зачётные требования по баскетболу:

- 1.Броски и ловля мяча над собой двумя руками снизу.
2. Броски и ловля мяча над собой двумя руками снизу у стены.
- 3.Ведение мяча стоя на месте.
4. Броски и ловля мяча двумя руками снизу и ловля над собой.
5. Броски мяча в стену и ловля с отскоком от пола.
6. . Броски мяча в стену и ловля без отскока от пола.

Зачётные требования по лыжам:

- 1.Скользкий шаг без палок и с палками.
- 2.Подъём ступающим шагом.
- 3.Спуск в основной стойке.
- 4.Прохождение дистанции:
«5»-1,5км,;«4»-1км; «3»-900м.

Зачётные требования по волейболу:

- 1.Передача и ловля мяча по кругу.
2. Стойки.
- 3.Перемещение.
4. Имитация передачи мяча сверху.
- 5.Имитация приёма мяча снизу.

Планируемые результаты изучения учебного предмета 3 кл.

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 3-х классов на начало учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.5	5.6

Силовые	Прыжок в длину с места, см	155	150
	Сгибание рук в висе лежа ,	2	9
	Подтягивание		
К выносливости	Бег 2000 м (м.)1500м (д.)	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.9	9.4

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 3-х классов на конец учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.4	5.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	155
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз д.) Подтягивание м.	3	10
К выносливости	Бег 2000 м(м.)1500м (д.)	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.8	9.2

Зачётные требования по технике легкоатлетических упражнений

- 1.Техника приземления в прыжках в длину.
- 2.СБУ легкоатлета.
- 3.Техника метания мяча с места.
- 4.Техника высокого старта, финиширование на 30м
- 5.Бег на выносливость:
 - М:5 12мин.;4-10мин.;3-8мин.
 - Д:5-10мин.;4-8мин.;3-6мин.

Зачётные требования по спорт. играм:

- 1.Передача и ловля мяча.
2. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния.
- 3.Ведение мяча шагом и бегом по прямой и с изменением направления.
4. Стойки.
- 5.Перемещения.
6. Имитация передачи мяча сверху, снизу.
- 7.Техника передачи мяча сверху.
- 8.Техника приёма и передачи мяча снизу.
- 9.Имитация верхней прямой подачи.
- 10.Техника верхней прямой подачи.

Зачётные требования по лыжам:

- 1.Скользкий шаг с палками.
- 2.Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».
- 3.Торможение «плугом» и «упором».
- 4.Поворот переступанием в движении.
- 4.Прохождение дистанции:
«5»-2км,;«4»-1,7км; «3»-1500км.

Планируемые результаты изучения учебного предмета 4 кл.

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 4-х классов на начало учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.4	5.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	155
	Сгибание рук в висе лежа , Подтягивание	3	10
К выносливости	Бег 2000 м (м.)1500м (д.)	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	

К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.8	9.3
---------------	---------------------------	-----	-----

Тестирование двигательной подготовленности учащихся 4-х классов на конец учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.3	5.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	160
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз д.) Подтягивание м.	4	12
К выносливости	Бег 2000 м(м.)1500м (д.)	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.7	9.1

Зачётные требования по технике легкоатлетических упражнений

- 1.Техника приземления в прыжках в длину.
- 2.СБУ легкоатлета.
- 3.Техника метания мяча с места.
- 4.Техника высокого старта, финиширование на 30м
- 5.Бег на выносливость:
М:5 12мин.;4-10мин.;3-8мин.
Д:5-10мин;4-8мин.;3-6мин.

Зачётные требования по спорт. играм:

- 1.Передача и ловля мяча.
2. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния.
- 3.Ведение мяча шагом и бегом по прямой и с изменением направления.

4. Стойки.
5. Перемещения.
6. Имитация передачи мяча сверху, снизу.
7. Техника передачи мяча сверху.
8. Техника приёма и передачи мяча снизу.
9. Имитация верхней прямой подачи.
10. Техника верхней прямой подачи.

Зачётные требования по лыжам:

1. Скользящий шаг с палками.
2. Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».
3. Торможение «плугом» и «упором».
4. Поворот переступанием в движении.
4. Прохождение дистанции:
«5»-2км,; «4»-1,7км; «3»-1500км.

Раздел «Общая характеристика учебного предмета физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры». «Кроссовая подготовка, Лыжная подготовка».

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа

В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

Подготовительная медицинская группа

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во вне учебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

№ п/п	Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
	Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса, ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
	Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.
	Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин – первый год обучения, 10-15 мин второй и последующие годы обучения)
	Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
	Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
	Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Содержание учебного предмета

1-класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Вид учебной деятельности обучающихся
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	3	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
3	Физическое совершенствование:	74	<p>Осваивать технику прыжковых упр-ний. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк. упр-ний.</p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью:	2	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
5	гимнастика с основами акробатики	2	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
6	легкая атлетика	11	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк.</p>

			<p>упр-ний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упр-ений. Осваивать универс. умения по взаимодей-ию в парах и группах при разучив.и выполнении прыжковых упр-ний.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний. Соблюдать правила т.б. при выполнении прыжковых упр-ний.</p>
7	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	24	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Осваивать универсальные умения по взаимодействию при прохождении дистанции.</p> <p>Выявлять характерные признаки лыжных ходов прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной реализации техники лыжных ходов.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе передвижения на лыжах..</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию при прохождении дистанции.</p> <p>Выявлять характерные признаки лыжных ходов прикладной направленности</p>
8	Подвижные игры:	21	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Осваивать технические действия легкоа</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. тлетических упражнений.</p>
9	Упражнения общеразвивающей направленности	28	

Знания о физической культуре:

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание,

ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная

гигиена.

Способы физкультурной деятельности:

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные

игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч

сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Вид учебной деятельности обучающихся
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	3	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
3	Физическое совершенствование:	74	Осваивать технику прыжковых упр-ний. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк. упр-ний.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	2	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
5	гимнастика с основами акробатики	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание

			подвижных игр.
6	легкая атлетика	11	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
7	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	24	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Осваивать универсальные умения по взаимодействию при прохождении дистанции.</p> <p>Выявлять характерные признаки лыжных ходов прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной реализации техники лыжных ходов.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе передвижения на лыжах..</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию при прохождении дистанции.</p> <p>Выявлять характерные признаки лыжных ходов прикладной направленности</p>
8	Подвижные игры:	21	<p>Осваивать технику прыжковых упр-ний. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк. упр-ний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упр-ений. Осваивать универс. умения по взаимодей-ию в парах и группах при разучив.и выполнении прыжковых упр-ний.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний. Соблюдать правила т.б. при выполнении прыжковых упр-ний.</p>
9	Упражнения общеразвивающей направленности	28	

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от

естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур;

выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок»,

«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

№	Вид программного материала	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.	Всего часов
	Базовая часть		105

			Кол-во часов
1	Знания о физической культуре		3
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	3
3	Гимнастика с основами акробатике	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	18
4	<i>Легкая атлетика</i>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	18
5	Кроссовая подготовка	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	21

		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
6	Подвижные игры	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	18
7	Баскетбол	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	12
8	Волейбол	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	12
9	Подвижные игры:	Осваивать технику прыжковых упр-ний. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк. упр-ний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упр-ний. Осваивать универс. умения по взаимодей-ию в парах и группах при разучив.и выполнении прыжковых упр-ний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний. Соблюдать правила т.б. при выполнении прыжковых упр-ний.	28
10	Упражнения общеразвивающей направленности	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	В процесс

		<p>подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	е занятий
--	--	---	--------------

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой

деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. : равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, 30 м, 60 м, 1000 м.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного

двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на

марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса

шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

№	Вид программного материала	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.	Всего часов
Базовая часть			105
			Кол-во часов
1	Знания о физической культуре		3
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	3

		<p>играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	
3	Гимнастика с основами акробатике	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	18
4	<i>Легкая атлетика</i>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	18
5	Кроссовая подготовка	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	21
6	Подвижные игры	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p>	18

7	Баскетбол	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	12
8	Волейбол	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p>	12
9	Подвижные игры:	<p>Осваивать технику прыжковых упр-ний. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжк. упр-ний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упр-ний. Осваивать универс. умения по взаимодей-ию в парах и группах при разучив.и выполнении прыжковых упр-ний.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний. Соблюдать правила т.б. при выполнении прыжковых упр-ний.</p>	28
10	Упражнения общеразвивающей направленности	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	в процессе занятий

20.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция №69. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному. Акробатика: группировка, упор присев, сед на пятках.												
21.	Построение в круг. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.												
22.	Перекаты из упора стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз и по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Упражнения в равновесии-стойка на носках и на одной ноге(на полу и на скамейке)												
23.	Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание и переползание по пластунски. Равновесие по гимнастической скамейке с перешагиванием мяча.												
24.	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Полоса препятствий. Равновесие- Ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты на 90*.												
25.	Перелазания. Упражнения на низкой перекладине-вис стоя спереди и сзади, вис зависом одной движение ногами. Подтягивание. Упражнения на гибкость.												
26.	Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.												
27.	Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Подтягивание.												

Календарно-тематическое планирование 2 классы

№ п/п	Тема урока	Дата проведения												
		2а		2б		2в	2г		2д		2е		2ж	
		По плану	По факту	По плану	По факту	По плану	По факту	По плану	По Факту	По плану	По Факту	По плану	По Факту	
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция №67. Высокий старт. Подтягивание.	3.09		3.09		01.09		1.09		1.09				
2.	Совершенствование старта в беге на 30 м.	4.09		4.09		04.09		4.09		5.09				
3.	Бег 30 м.	6.09		6.09		05.09		6.10		7.09				
4.	Контрольный учёт в прыжках в длину с места.	10.09		10.09		08.09		8.09		7.09				
5.	Челночный бег.	11.09		11.09		11.09		11.09		12.09				
6.	Бег в медленном темпе до 6 мин.	13.09		13.09		12.09		13.09		14.09				
7.	Наклоны туловища сидя на полу.Кросс 1 км.	17.09		17.09		15.09		15.09		15.09				
8.	Метание мяча с места в горизонтальную цель.	18.09		18.09		18.09		18.09		19.09				
9.	Прыжки в длину с разбега.	20.09		20.09		19.09		20.09		21.09				
10.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	24.09		24.09		22.09		22.09		22.09				
11.	Броски набивного мяча.Бег 1 км.	25.09		25.09		25.09		25.09		26.09				
12.	Кросс 1000 м. (без учёта времени).	27.09		27.09		26.09		27.09		28.09				

13.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Инструкция №68. Подвижная игра «Класс смирно!»	01.09		01.09		29.09		29.09		29.09				
14.	Подвижная игра «Метко в цель».	2.10		2.10		2.10		2.10		3.10				
15.	Игра «Салки с выручалками».	4.10		4.10		3.10		4.10		5.10				
16.	Подвижная игра «Метко в цель»	8.10		8.10		6.10.		6.10		6.10				
17.	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Охотники и утки».	9.10		9.10		9.10		9.10		10.10				
18.	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	11.10		11.10		10.10		11.10		12.10				
19.	Преодоление полосы препятствий.	15.10		15.10		13.10		13.10		13.10				
20.	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Подвижная игра «Запрещенное движение»	16.10		16.10		16.10		16.10		17.10				
21.	Проведение подвижных игр, наиболее понравившихся детям.	18.10		18.10		17.10		18.10		19.10				
22.	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Класс смирно!».	22.10		22.10		20.10		20.10		20.10				
23.	Подвижные игры: «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	23.10		23.10		23.10		23.10		24.10				
24.	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом, бегом)	25.10		25.10		24.10		25.10		26.10				

Календарно-тематическое планирование 3 классы

№ п/п	Тема урока	Дата проведения											
		3а		3б		3в		3г		3д		3е	
	І ЧЕТВЕРТЬ. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	По пла ну	П о ф а к т у	П о п л а н у	П о ф а к т у	П о п л а н у	П о ф а к т у	По пл ан у	П о Ф ак ту	П о ф а к т у	П о Ф а к т у	П о п л а н у	По Фа кт у
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция №67. Подтягивание.	01.09		4.09		4.09		4.09	4.09				
2	Бег 30 м. с высокого старта. Медленный бег до 2-х минут.	05.09		5.09		5.09		6.09	6.09				
3	Челночный бег. Медленный бег до 3-х минут.	06.09		7.09		7.09		7.09	7.09				
4	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	08.09		11.0 9		11.0 9							
5	Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега.	12.09		12.0 9		12.0 9							
6	Совершенствование метания мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.	13.09		14.0 9		14.0 9							
7	Метание мяча в цель. Совершенствование медленного бега 1500 м.	15.09		18.0 9		18.0 9							
8	Кросс 1000 м. (без учета времени). Совершенствование прыжков в длину с разбега.	19.09		19.0 9		19.0 9							
9	Совершенствование бега 1000 м. Метание мяча на дальность.	20.09		21.0 9		21.0 9							
10	Прыжки в длину с разбега.	22.09		25.0 9		25.0 9							
11	Бег 1000 м.	26.09		26.0 9		26.0 9							
12	Кросс 1500 м. (без учёта времени).	27.09		28.0 9		28.0 9							

