

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ковриновская средняя общеобразовательная школа Пролетарского района Ростовской области

«Утверждаю»

Директор МБОУ Ковриновская СОШ

Приказ от августа 2018 № 139 от 20.08.18

Евсеева О.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре,
курс физическая культура

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 1-4 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 102

Учитель Сонченко Александр Владимирович

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся

В.И.Ляха, А.А.Зданевича. издательство «Учитель»

2012 год.

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2018-2019 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся научатся: **1 класс**

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине , кол-во раз	4	3	2	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на перекладине , кол-во раз	4	3	2	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в ви-се				18	15	10

лежа, согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Структура курса:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

2. Основное содержание по темам:

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

Тема	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	

<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>

<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения.</p> <p>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>

<p>препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>
--	---

<p>Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

Количество часов по четвертям 2 класс:

1 четверть:

Всего часов - 25

2 четверть:

Всего часов - 22

3 четверть:

Всего часов -30

4 четверть:

Всего часов - 24

Количество часов по четвертям 3 класс:

1 четверть:

Всего часов - 25

2 четверть:

Всего часов - 22

3 четверть:

Всего часов - 31

4 четверть:

Всего часов - 23

Количество часов по четвертям 4 класс:

1 четверть:

Всего часов - 24

2 четверть:

Всего часов - 23

3 четверть:

Всего часов - 29

4 четверть:

Всего часов - 25

0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11	
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
3	Бег с заданным темпом.	1	
4	Бег на 30м.	1	
5	Бег на 60м.	1	
6	Прыжки в длину с места.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в высоту.	1	
9	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
11	Метание малого мяча в цель.	1	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14	
12	Бег по пересечённой местности .	1	
13	Бег по пересечённой местности.	1	
14	Бег по пересечённой местности.	1	
15	Бег по пересечённой местности .	1	
16	Бег по пересечённой местности.	1	
17	Бег по пересечённой местности.	1	

18	Бег по пересечённой местности.	1	
19	Бег по пересечённой местности .	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег по пересечённой местности.	1	
22	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
23	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
24	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
25	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
	Гимнастика	18	
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2	
34-35	Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.	2	
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе.	2	
38	Опорный прыжок с места на козла.	1	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1	
41	Лазание по канату.	1	
42	Лазание по канату в два приёма.	1	
43	Лазание по канату в три приёма.		
	Подвижные игры	18	
44-45	Игра К своим флажкам . Эстафеты.	2	
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2	
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2	

50-51	Игра Попади в мяч.	2	
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2	
54-55	Игра Западня . Эстафета	2	
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2	
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2	
60-61	Игра Выбивной .	2	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24	
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3	
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках , ведение мяча в движении.	3	
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски в кольцо.	4	
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Броски мяча от груди.	4	
76-79	Ведение мяча . Броски в кольцо. Игра.	4	
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3	
83-85	Передача мяча одной и двумя руками.Игра.	3	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7	
86	Бег по пересеченной местности 500м.	1	
87	Бег по пересечённой местности 800м.	1	
88-89	Чередование бега и ходьбы на 1000м.	2	
90-91	Бег по пересеченной местности на 1000м.	2	
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	10	
93-94	Бег на 30 м.	2	
95-96	Бег на 60 м.	2	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Тройной прыжок с места	1	
99	Прыжок в высоту ножницами.	1	
100	Метание мяча на дальность с места.	1	

101	Метание мяча на дальность с разбега	1	
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11	
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
3	Бег с заданным темпом.	1	
4	Бег на 30м.	1	
5	Бег на 60м.	1	
6	Прыжки в длину с места.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в высоту.	1	
9	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
11	Метание малого мяча в цель.	1	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14	
12	Бег по пересечённой местности .	1	
13	Бег по пересечённой местности.	1	
14	Бег по пересечённой местности.	1	
15	Бег по пересечённой местности .	1	
16	Бег по пересечённой местности.	1	
17	Бег по пересечённой местности.	1	
18	Бег по пересечённой местности.	1	
19	Бег по пересечённой местности .	1	

20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег по пересечённой местности.	1	
22	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
23	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
24	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
25	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
	<i>Гимнастика</i>	18	
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2	
34-35	Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.	2	
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе.	2	
38	Опорный прыжок с места на козла.	1	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1	
41	Лазание по канату.	1	
42	Лазание по канату в два приёма.	1	
43	Лазание по канату в три приёма.		
	<i>Подвижные игры</i>	18	
44-45	Игра К своим флажкам . Эстафеты.	2	
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2	
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2	
50-51	Игра Попади в мяч.	2	
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2	

54-55	Игра Западня . Эстафета	2	
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2	
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2	
60-61	Игра Выбивной .	2	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24	
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3	
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках , ведение мяча в движении.	3	
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски в кольцо.	4	
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Броски мяча от груди.	4	
76-79	Ведение мяча . Броски в кольцо. Игра.	4	
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3	
83-85	Передача мяча одной и двумя руками.Игра.	3	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7	
86	Бег по пересеченной местности 500м.	1	
87	Бег по пересечённой местности 800м.	1	
88-89	Чередование бега и ходьбы на 1000м.	2	
90-91	Бег по пересеченной местности на 1000м.	2	
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	10	
93-94	Бег на 30 м.	2	
95-96	Бег на 60 м.	2	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Тройной прыжок с места	1	
99	Прыжок в высоту ножницами.	1	
100	Метание мяча на дальность с места.	1	
101	Метание мяча на дальность с разбега	1	
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1	

3 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы	Дата
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11	
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
3	Бег с заданным темпом.	1	
4	Бег на 30м.	1	
5	Бег на 60м.	1	
6	Прыжки в длину с места.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в высоту.	1	
9	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
11	Метание малого мяча в цель.	1	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14	
12	Бег по пересечённой местности . (4 мин.)	1	
13	Бег по пересечённой местности. (5 мин)	1	
14	Бег по пересечённой местности. (6 мин.)	1	
15	Бег по пересечённой местности . (7 мин.)	1	
16	Бег по пересечённой местности. (8 мин.)	1	
17	Бег по пересечённой местности. (8 мин.)	1	
18	Бег по пересечённой местности.	1	
19	Бег по пересечённой местности .	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег по пересечённой местности.	1	
22	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
23	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	

24	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
25	Бег по пересечённой местности. Игра.	1	
	<i>Гимнастика</i>	18	
26	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2	
34-35	Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.	2	
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе.	2	
38	Опорный прыжок с места на козла.	1	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1	
41	Лазание по канату.	1	
42	Лазание по канату в два приёма.	1	
43	Лазание по канату в три приёма.		
	<i>Подвижные игры</i>	18	
44-45	Игра К своим флажкам . Эстафеты.	2	
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2	
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2	
50-51	Игра Попади в мяч.	2	
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2	
54-55	Игра Западня . Эстафета	2	
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2	
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2	
60-61	Игра Выбивной .	2	

	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24	
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3	
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках , ведение мяча в движении.	3	
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски в кольцо.	4	
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Броски мяча от груди.	4	
76-79	Ведение мяча . Броски в кольцо. Игра.	4	
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3	
83-85	Передача мяча одной и двумя руками.Игра.	3	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7	
86	Бег по пересеченной местности 500м.	1	
87	Бег по пересечённой местности 800м.	1	
88-89	Чередование бега и ходьбы на 1000м.	2	
90-91	Бег по пересеченной местности на 1000м.	2	
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	10	
93-94	Бег на 30 м.	2	
95-96	Бег на 60 м.	2	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Тройной прыжок с места	1	
99	Прыжок в высоту ножницами.	1	
100	Метание мяча на дальность с места.	1	
101	Метание мяча на дальность с разбега	1	
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1	

4 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного	Дата
------------------	-----------------------------------	--------------------------	-------------

		времени	
	<i>Лёгкая атлетика</i>	11	
1.	Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	
3	Бег с заданным темпом.	1	
4	Бег на 30м.	1	
5	Бег на 60м.	1	
6	Прыжки в длину с места.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в высоту.	1	
9	Метание малого мяча на дальность с места.	1	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
11	Метание малого мяча в цель.	1	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	14	
12	Бег по пересечённой местности . (5 мин.)	1	
13	Бег по пересечённой местности. (5мин)	1	
14	Бег по пересечённой местности. (6 мин.)	1	
15	Бег по пересечённой местности . (6мин.)	1	
16	Бег по пересечённой местности. (7мин.)	1	
17	Бег по пересечённой местности. (7 мин.)	1	
18	Бег по пересечённой местности. (8мин)	1	
19	Бег по пересечённой местности .(8мин)	1	
20	Бег по пересечённой местности. (9мин)	1	
21	Бег по пересечённой местности(10мин.)		
22	Бег по пересечённой местности.(10мин). Игра.	1	
23	Бег по пересечённой местности.(10мин.) Игра.	1	
24	Бег по пересечённой местности. Кросс 1км. Игра.	1	
25	Бег по пересечённой местности. Кросс 1 км. на время Игра.	1	

	<i>Гимнастика</i>	18	
26	Акробатика. (кувырки). Строевые упражнения.	1	
27	Акробатика. (кувырки). Строевые упражнения.	1	
28	Акробатика.(стойки на лопатках). Строевые упражнения.	1	
29	Акробатика.(стойки на голове) Строевые упражнения.	1	
30	Акробатика. (мост). Строевые упражнения.	1	
31	Акробатика.(мост). Строевые упражнения.	1	
32-33	Вис на согнутых руках со сгибанием ног	2	
34-35	Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.	2	
36-37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание	2	
38	Опорный прыжок с места на козла.	1	
39	Опорный прыжок на горку матов.	1	
40	Вскок и соскок на горку матов на коленях.	1	
41	Лазание по канату.	1	
42	Лазание по канату в два приёма.	1	
43	Лазание по канату в три приёма.		
	<i>Подвижные игры</i>	18	
44-45	Игра К своим флажкам . Эстафеты.	2	
46-47	Игра Невод . Эстафеты.	2	
48-49	Игра Гуси –лебеди. Эстафеты.	2	
50-51	Игра Попади в мяч.	2	
52-53	Игра Вызов номера. Эстафета.	2	
54-55	Игра Западня . Эстафета	2	
56-57	Игра Салки на одной ноге. Эстафеты.	2	
58-59	Игра Лисы и куры . Эстафеты.	2	
60-61	Игра Выбивной .	2	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24	

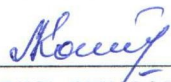
62-64	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	3	
65-67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках ,	3	
68-71	Ловля и передача мяча в квадратах ведение мяча, броски	4	
72-75	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Броски мяча от груди.	4	
76-79	Ведение мяча . Броски в кольцо. Игра.	4	
80-82	Передача мяча одной рукой от головы. Игра	3	
83-85	Передача мяча одной и двумя руками. Игра.	3	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	7	
86	Бег по пересеченной местности 5мин.	1	
87	Бег по пересечённой местности 6мин.	1	
88-89	Чередование бега и ходьбы 7мин.	2	
90-91	Бег по пересеченной местности 9мин.	2	
92	Бег по пересеченной местности на 1000м. на время		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	10	
93-94	Бег на 30 м.	2	
95-96	Бег на 60 м.	2	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Тройной прыжок с места	1	
99	Прыжок в высоту ножницами.	1	
100	Метание мяча на дальность с места.	1	
101	Метание мяча на дальность с разбега	1	
102	Метание мяча в цель. Подведение итогов за год.	1	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

МБОУ Ковриновская СОШ

От 16.08 2018 года № 2



Кошелева Л.П.

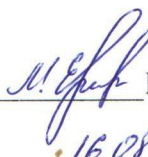
Подпись руководителя МО

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УР

Подпись



Ермакова М.С.

16.08.2018