

Волгодонской район поселок Виноградный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:

Октябрьская основная общеобразовательная школа

Утверждаю



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Начальное общее образование 1 класс

Количество часов 96

Учитель: Напрееенко Владимир Викторович

Программа разработана на основе
Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования
Авторской программы физического воспитания
Обучающихся 1-11 классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича
Издательство «Учитель» 2013г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса первой ступени образования составлена с использованием нормативной правовой базы: приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «о внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010, №1897».

- Федеральным Законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2019-2020 учебный год, утвержденный приказом Минобрнауки России №253 от 31.03.2014 г.;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Учебным планом МБОУ: Октябрьская ООШ на 2020 - 2021 учебный год.
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ: Октябрьская основная общеобразовательная школа на 2020 – 2021 учебный год, утвержденной приказом директора школы №118 от 01.09.2020г.

Общая характеристика курса

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.

Место учебного предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 99 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 1 классе из расчета 3 учебных часа в неделю. В соответствии с учебным планом и графиком-календарем МБОУ: Октябрьская ООШ на изучение физической культуре в 1 классе отводится 3 часа в неделю (33 недели). Так, как 8 марта, 3 мая, 10 мая, и праздничные дни то программа составлена на 96 часов. Зурока сокращены и производятся за счет уплотнения материала, уроков отведенных на повторение, обобщение. Программа составлена с учетом выполнения программы по учебному предмету.

Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

3.Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика (20ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и воронь», «День и ночь», «Совушка».

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты.

Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

Кроссовая подготовка(17ч)

Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег и ходьба на заданное расстояние. Бег в заданном направлении.

Медленный бег от 3 до 10 минут. Развитие выносливости в подвижных и спортивных играх. Кросс 1000м

Подвижные игры (20ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (22ч)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика (17ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

4. Календарно-тематическое планирование по физкультуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика (10ч)			
1	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	02.09.20г.	
2	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	03.09.20г.	
3	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	07.09.20г.	
4	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	09.09.20г.	
5	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	10.09.20г.	
6	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	14.09.20г.	
7	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	16.09.20г.	
8	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	17.09.20г.	
9	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	21.09.20г.	
10	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	23.09.20г.	
	Кроссовая подготовка (10 ч)			
11	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	24.09.20г.	
12	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	28.09.20г.	
13	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1	30.09.20г.	
14	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	01.10.20г.	
15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	05.10.20г.	
16	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	07.10.20г.	
17	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	08.10.20г.	
18	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два	1	12.10.20г.	

	Мороза».			
19	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	14.10.20г.	
20	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	15.10.20г.	
	Гимнастика (17 ч)			
21	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка.	1	19.10.20г.	
22	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед.	1	21.10.20г.	
23	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед.	1	22.10.20г.	
24	Строевые упражнения. Акробатика. Стойка на лопатках.	1	26.10.20г.	
25	Строевые упражнения. Акробатика. Мост из положения лежа	1	28.10.20г.	
26	Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок назад.	1	29.10.20г.	
27	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	09.11.20г.	
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	11.11.20г.	
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	12.11.20г.	
30	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	16.11.20г.	
31	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	18.11.20г.	
32	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	19.11.20г.	
33	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	23.11.20г.	
34	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	25.11.20г.	
35	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	26.11.20г.	
36	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	30.11.20г.	
37	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	02.12.20г.	
	Подвижные игры (20ч)			
38	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	03.12.20г.	
39	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	07.12.20г.	
40	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	09.12.20г.	
41	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	10.12.20г.	
42	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	14.12.20г.	
43	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель».	1	16.12.20г.	
44	Игры «Кузнечики». «Метко в цель».	1	17.12.20г.	
45	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	21.12.20г.	

46	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	23.12.20г.	
47	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	24.12. 20г.	
48	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	11.01.21г.	
49	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	13.01.21г.	
50	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1	14.01.21г.	
51	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1	18.01.21г.	
52	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты	1	20.01.21г.	
53	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	21.01.21г.	
54	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	25.01.21г.	
55	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	27.01.21г.	
56	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	28.01.21г.	
57	Подвижная игра. «Знамя». Эстафеты.	1	01.01.21г.	
	Подвижные игры на основе баскетбола(22ч)			
58	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Стойка баскетболиста	1	03.02.21г.	
59	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	04.02.21г.	
60	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	15.02.21г.	
61	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	17.02.21г.	
62	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	18.02.21г.	
63	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1	22.02.21г.	
64	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1	24.02.21г.	
65	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	25.02.21г.	
66	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	01.03.21г.	
67	Тактические действия в защите и нападении.	1	03.03.21г.	
68	Игра в мини-баскетбол.	1	04.03.21г.	
69	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	10.03.21г.	
70	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	11.03.21г.	
71	Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	15.03.21г.	
72	Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	1	17.03.21г.	
73	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	18.03.21г.	
74	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	29.03.21г.	
75	Броски мяча в кольцо в движении	1	31.03.21г.	
76	Броски мяча в кольцо в движении	1	01.04.21г.	
77	Тактические действия в защите и нападении.	1	05.04.21г.	
78	Игра в мини-баскетбол.	1	07.04.21г.	

79	Игра в мини-баскетбол.	1	08.04.21г.	
	Кроссовая подготовка (7 ч)			
80	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .Игра «Два Мороза».	1	12.04.21г.	
81	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	14.04.21г.	
82	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	15.04.21г.	
83	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой».	1	19.04.21г.	
84	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игра «Гуси-лебеди».	1	21.04.21г.	
85	Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	22.04.21г.	
86	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .Игра «Перебежка с выручкой». Кросс 1000 метров.	1	26.04.21г.	
	Легкая атлетика (10 ч)			
87	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	28.04.21г.	
88	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	29.04.21г.	
89	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	05.05.21г.	
90	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	06.05.21г.	
91	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	12.05.21г.	
92	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	13.05.21г.	
93	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	17.05.21г.	
94	Метание мяча в цель. Метание в даль	1	19.05.21г.	
95	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	20.05.21г.	
96	Повторение пройденного материала	1	24.05.21г.	

80	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Два Мороза».	1	12.04.21г.
81	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	14.04.21г.
82	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	15.04.21г.
83	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой».	1	19.04.21г.
84	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1	21.04.21г.
85	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву».	1	22.04.21г.
86	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой». Кросс 1000 метров.	1	26.04.21г.
	Легкая атлетика (10 ч)		
87	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	28.04.21г.
88	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 метров	1	29.04.21г.
89	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	05.05.21г.
90	Ходьба. Виды ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров.	1	06.05.21г.
91	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	12.05.21г.
92	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с места.	1	13.05.21г.
93	Прыжки. Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега.	1	17.05.21г.
94	Метание мяча в цель. Метание в даль	1	19.05.21г.
95	Метание мяча в цель. Метание в даль.	1	20.05.21г.
96	Повторение пройденного материала	1	24.05.21г.

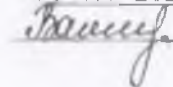
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

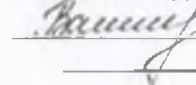
МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08.2020г. № 1

 Л.В.Вакулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.В.Вакулик

31.08.2020г.