

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Сосновоборского района Пензенской области

МБОУ СОШ с. Маркино

Принята

на педсовете

Протокол №10

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Маркино

_____ Назарова Л.В.

Приказ №86
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета по курсу Общая физическая подготовка
для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Учитель
Берлинский Павел Иванович

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

с.Маркино, 2024г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение,);

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 1-4 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Направленность и общая характеристика программы.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность и целесообразность программы.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель и задачи программы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности организации учебного процесса

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Программа рассчитана на 34 часа (1-4 классы) - 1ч в неделю. Продолжительность занятия 40 минут (1-4 классы). Наполняемость группы - не более 15 человек., т.к. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе принципов:

Обучения

Спортивной-тренировки

Наглядности

Сознательности и активности

Систематичности

Доступности

Методы организации внеурочной деятельности:

словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

Формы организации внеурочной деятельности:

На занятиях внеурочной деятельности учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа рассчитана на 34 часа - 1ч в неделю. Продолжительность занятия 40 мин. для учащихся 1, 4 классов. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале. Наполняемость группы - не более 15 человек.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения:

Место курса в учебном плане ОУ.

В соответствии с учебным планом «МБОУ СОШ с.Маркино

II. Основное содержание

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 1 - 4 классов должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба и бег	1			
2	Ходьба и бег. П.И. «Пустое место»	1			
3	Прыжки в длину с места. П.И. «Гуси-лебеди»	1			
4	Прыжки в длину с разбега	1			
5	Метание малого мяча на дальность	1			
6	Бег на выносливость 1000 м.	1			
7	Бег до 3-4 мин. ОРУ.СБУ. Метание мяча на дальность	1			
8	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1			
9	Ловля мяча на месте и в	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге				
10	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1			
11	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
12	Игра «У кого меньше мячей»	1			
13	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика строевые упражнения	1			
14	Акробатика строевые упражнения	1			
15	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1			
16	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1			
17	Игры с элементами волейбола .Игра «Пионербол»	1			
18	Игры с элементами волейбола .Игра «Пионербол»	1			
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И «Стенка»	1			
20	Удар по неподвижному мячу с места П/И «Стенка»	1			
21	ОФП.Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	упрощенным правилам.				
22	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
23	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	1			
24	Челночный бег 3х10 м..Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в лину с места)	1			
25	. Челночный бег 3х10м. (Контроль). Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	1			
26	. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1			
27	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1			
28	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1			
29	. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	1			
30	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1			
31	Равномерный, медленный бег	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	до 4 мин. П/И « У медведя во бору»				
32	Бег 3 мин. (Контроль) П/И « Лапта»	1			
33	Преодоление беговой полосы препятствий.П/И «Лапта»	1			
34	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат)П/И « Вышебалы»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба и бег	1			
2	Ходьба и бег. П.И. «Пустое место»	1			
3	Прыжки в длину с места. П.И. «Гуси-лебеди»	1			
4	Прыжки в длину с разбега	1			
5	Метание малого мяча на дальность	1			
6	Бег на выносливость 1000 м.	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

7	Бег до 3-4 мин. ОРУ.СБУ. Метание мяча на дальность	1			
8	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1			
9	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1			
10	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1			
11	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
12	Игра «У кого меньше мячей»	1			
13	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика строевые упражнения	1			
14	Акробатика строевые упражнения	1			
15	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1			
16	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1			
17	Игры с элементами волейбола .Игра «Пионербол»	1			
18	Игры с элементами волейбола .Игра «Пионербол»	1			
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»				
20	Удар по неподвижному мячу с места П/И « Стенка»	1			
21	ОФП.Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
22	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
23	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	1			
24	Челночный бег 3х10 м..Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в лину с места)	1			
25	. Челночный бег 3х10м. (Контроль). Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	1			
26	. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1			
27	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1			
28	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

29	. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	1			
30	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1			
31	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1			
32	Бег 3 мин. (Контроль) П/И « Лапта»	1			
33	Преодоление беговой полосы препятствий.П/И «Лапта»	1			
34	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат)П/И « Вышебалы»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба и бег	1			
2	Ходьба и бег. П.И. «Пустое место»	1			
3	Прыжки в длину с места. П.И. «Гуси-лебеди»	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

4	Прыжки в длину с разбега	1			
5	Метание малого мяча на дальность	1			
6	Бег на выносливость 1000 м.	1			
7	Бег до 3-4 мин. ОРУ.СБУ. Метание мяча на дальность	1			
8	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1			
9	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1			
10	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1			
11	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
12	Игра «У кого меньше мячей»	1			
13	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика строевые упражнения	1			
14	Акробатика строевые упражнения	1			
15	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1			
16	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1			
17	Игры с элементами волейбола	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	.Игра «Пионербол»				
18	Игры с элементами волейбола .Игра «Пионербол»	1			
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»	1			
20	Удар по неподвижному мячу с места П/И « Стенка»	1			
21	ОФП.Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
22	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
23	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	1			
24	Челночный бег 3х10 м..Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в лину с места)	1			
25	. Челночный бег 3х10м. (Контроль). Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	1			
26	. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1			
27	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	30, 60 метров. П/И «Метко в цель.				
28	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1			
29	. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	1			
30	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1			
31	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1			
32	Бег 3 мин. (Контроль) П/И « Лапта»	1			
33	Преодоление беговой полосы препятствий.П/И «Лапта»	1			
34	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат)П/И « Вышебалы»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба и бег	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

2	Ходьба и бег. П.И. «Пустое место»	1			
3	Прыжки в длину с места. П.И. «Гуси-лебеди»	1			
4	Прыжки в длину с разбега	1			
5	Метание малого мяча на дальность	1			
6	Бег на выносливость 1000 м.	1			
7	Бег до 3-4 мин. ОРУ.СБУ. Метание мяча на дальность	1			
8	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1			
9	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1			
10	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1			
11	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
12	Игра «У кого меньше мячей»	1			
13	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика строевые упражнения	1			
14	Акробатика строевые упражнения	1			
15	Игра «Точно в мишень», «Кто	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	быстрее»				
16	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1			
17	Игры с элементами волейбола .Игра «Пионербол»	1			
18	Игры с элементами волейбола .Игра «Пионербол»	1			
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»	1			
20	Удар по неподвижному мячу с места П/И « Стенка»	1			
21	ОФП.Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
22	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
23	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	1			
24	Челночный бег 3х10 м..Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в лину с места)	1			
25	. Челночный бег 3х10м. (Контроль). Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	1			
26	Прыжок в длину с места	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26

	(Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»				
27	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1			
28	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1			
29	. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	1			
30	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1			
31	Равномерный, медленный бег до 4 мин. П/И « У медведя во бору»	1			
32	Бег 3 мин. (Контроль) П/И « Лапта»	1			
33	Преодоление беговой полосы препятствий.П/И «Лапта»	1			
34	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат)П/И « Вышебалы»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА
МАРКИНО СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,**
Назарова Лидия Васильевна, Директор

31.01.25 14:47 (MSK)

Сертификат 69A819EF9940650923D89BD2ECE99BFA8080AC1D
Действует с 01.11.24 по 25.01.26