


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 2 Ж, 3, И, К, Л, Н классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Кошкарров Денис Анатольевич

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 24.08.2021 № 1

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

получат возможность научиться:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получат 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.

УУД

1. **Коммуникативные** – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.
2. **Регулятивные** – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3. **Познавательные** – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

Закрепить технику бега, прыжков, метания.

Обучить различным элементам техники баскетбола

Обучить опорному прыжку. Закрепить акробатические упражнения

Учить владению мячом: ловля, передача, броскам в процессе игры. Закреплять броски мяча в парах. Закреплять игру «Пионербол».

Учить скользящему шагу без палок и с палками, спуску и подъему на горку.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Раздел.	Количество часов.
1	Легкая атлетика	19
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	9
5	Подготовка к сдаче норм комплекса «ГТО»	Осуществляется интенсивно в темах других уроков.
6	Всего:	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	

1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1
2.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3.	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4.	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10.	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
Подвижные игры		
11.	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13.	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
22.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
24.	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1

Гимнастика		
27.	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
29.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
30.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1
32.	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
33.	Упражнения в висе, стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
34.	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
35.	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
36.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
Лыжная подготовка		
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
38.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
39.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
40.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
41.	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
42.	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
43.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
44.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
45.	Повороты переступанием вокруг носков.	1
Подвижные игры		
46.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
47.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
49.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1

	«Передал -садись».	
50.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
51.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
52.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
53.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
54.	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
55.	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
56.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1
57.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
58.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
59.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
	Легкая атлетика	
60.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
61.	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
62.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
63.	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
64.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
65.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1
66.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
67.	Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
68.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1

Таблица фиксирования выполнения практической части учебного предмета

№	Четверти	1	2	3	4	Всего
п/п	Количество часов	16	16	20	16	68
	Практикум	10	10	20	11	51
	Нормативы	3	3	10	1	17

Тематический план курса 3К класса

2020-2021 учебный год

№ п/п	Основные разделы	Количество часов	Количество часов		
			Тестирование	Контрольные уроки	Сдача норм ГТО
1	Знания о физической культуре	4 часа			
2	Легкая атлетика	34 часа	6	5	
3	Подвижные игры народов России и ХМАО	22 часа			
4	ВСФК ГТО	8 часов			8
5	Гимнастика	16 часов	2	1	
6	Лыжная подготовка	18 часов		1	
Итого:		102 часа	8	7	8
1 четверть		27 часов	3	1	3
2 четверть		19 часов	2	1	2
3 четверть		31 часов		1	1
4 четверть		25 часа	3	4	2
Год		102 часа	8	7	8

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Основные вопросы и понятия	Планируемые предметные результаты	Характеристика основных видов и организационных форм деятельности учащихся
			по плану	по факту			
І четверть – 27 часов							
Знания о физической культуре - 1 час							
1	Вводный инструктаж ИТБ № 99, ИТБ № 101 Организационно-методические указания	1 час	03.09		Правила техники безопасности на уроках физической культуры (в зале, на улице) Строевые команды Ознакомление с организационно-методическими требованиями	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры (в зале, на улице)	Усваивают строевые упражнения, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке
Легкая атлетика - 8 часов							
2	Высокий старт. Способы бега	1 час	06.09		Строевые команды Понятия: короткая дистанция, старт, финиш	Иметь представление о технике выполнения высокого старта	Усваивают основные понятия и термины в беге, и объясняют их значения

3	Низкий старт. Бег с ускорением	1 час	07.09		Понятия: эстафета, бег с ускорением	Иметь представление о технике выполнения низкого старта	Усваивают основные понятия и термины в беге, и объясняют их значения
4	Техника метания мяча на дальность	1 час	10.09		Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность	Осваивают технику метания мяча на дальность, соблюдая правила безопасности
5	Метание мяча на дальность	1 час	13.09		Строевые упражнения Комплекс ОРУ с малым мячом Инструктаж по технике безопасности при метании мяча	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча на дальность	Осваивают технику метания мяча на дальность, устраняют ошибки в процессе освоения
6	Контроль бега 30 м	1 час	14.09		Беговая разминка Комплекс ОРУ без предметов Контроль бега 30 м Дыхательные упражнения	Уметь бегать с максимальной скоростью до 30 м	Демонстрирую технику выполнения бега, с максимальной скоростью
7	Техника прыжка в длину с разбега	1 час	17.09		Беговая разминка Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега Игра на внимание	Уметь описывать технику прыжка в длину с разбега	Осваивают технику прыжка в длину с разбега, соблюдая правила безопасности
8	Прыжок в длину с разбега	1 час	20.09		ОРУ в движении	Уметь правильно выполнять	Осваивают технику прыжка в длину с

					Бег с ускорением Игра «Строчные упражнения»	основные движения в прыжках в длину с разбега	разбега, устраняют ошибки в процессе освоения
9	Бег на выносливость	1 час	21.09		Понятия «право» и «лево» Беговая разминка Дыхательная гимнастика	Уметь контролировать скорость бега, ускоряться при беге	Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения
Подвижные игры народов России и ХМАО – 3 часа							
10	Инструктаж ИТБ № 96, ИТБ № 102 «Пустое место», «Белые медведи»	1 час	24.09		Правила техники безопасности при проведении подвижных игр и эстафет, на уроках гимнастики	Усвоить правила техники безопасности при проведении подвижных и спортивных игр	Описывают технику игровых действий и приемов
11	«Пятнашки маршем», «Бездомный заяц»	1 час	27.09		Комплекс ОРУ с обручем Игровые задания для развития быстроты	Уметь играть в подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
12	«Гусь и утки», «Второй лишний», «Третий лишний»	1 час	28.09		Комплекс ОРУ с флажками Игровые задания для развития прыгучести и быстроты реакции	Уметь описывать правила подвижных игр, изученных на уроке	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство
ВСФК ГТО – 3 часа							

13	Знакомство с ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 час	01.10		Презентация История развития комплекса ГТО в нашей стране Основные виды испытаний и нормативы	Иметь представления о ВФСК ГТО, видах испытаний и нормативах	Излагают историю Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО
14	Сдача норм ГТО Бег на 30 м или на 60 м	1 час	04.10		ОРУ в движении Техника высокого старта Дыхательные упражнения	Владеть техникой бега на 30 м и 60 м.	Демонстрируют технику выполнения бега на 30 м и 60 м
15	Сдача норм ГТО Бег на 1 км	1 час	05.10		Бег 1000 м на результат Дыхательная гимнастика Упражнение на внимание	Уметь равномерно распределять свои силы в беге на длинные дистанции	Демонстрирую технику бега на длинную дистанцию
Легкая атлетика - 8 часов							
16	Техника челночного бега 3x10 м	1 час	08.10		Строевые упражнения Разминка в движении Техника челночного бега	Уметь описывать технику челночного бега	Описывают технику челночного бега, осваивают и устраняют типичные ошибки
17	Тестирование челночного бега 3x10 м	1 час	11.10		Удержание дистанции Строевые команды «Равняйсь», «Смирно» Разминка на месте Тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта	Уметь контролировать скорость, ускоряться	Демонстрируют выполнение челночного бега на время

18	Техника прыжка в длину с места	1 час	12.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две Техника безопасности Прыжки по диагонали	Уметь описывать технику прыжка в длину с места	Описывают технику прыжка в длину с места, осваивают и устраняют типичные ошибки
19	Контроль прыжка в длину с места	1 час	15.10		Повороты «направо» и «налево» Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Контроль	Владеть техникой прыжка в длину с места на результат	Демонстрирую прыжок в длину с места на результат
20	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1 час	18.10		ОРУ с кубиками Тестирование Итоги сдачи теста	Владеть техникой подъема туловища из положения лежа	Осваивают технику выполнения подъема туловища из положения лежа на спине, устраняют характерные ошибки в процессе освоения
21	Техника метания мяча в цель	1 час	19.10		Комплекс ОРУ с мячами Имитация метания Метание в цель	Уметь описывать технику метания малого мяча в цель	Описывают технику метания мяча в цель, осваивают и устраняют типичные ошибки
22	Тестирование метания малого мяча в цель	1 час	22.10		Строевые упражнения Комплекс ОРУ в движении Тестирование	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча в цель	Осваивают технику выполнения метательных упражнений, устраняют характерные ошибки в

							процессе освоения
23	Круговая тренировка	1 час	25.10		Комплекс ОРУ Ведение мяча на месте Прыжки в скакалку Отжимание от пола Подтягивание на низкой перекладине	Иметь углубленные представления о правилах прохождения круговой тренировки	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Подвижные игры народов России и ХМАО – 4 часа							
24	«Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров», «Перестрелка»	1 час	26.10		Комплекс ОРУ с обручем Игровые задания для развития быстроты и ловкости	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
25	«Караси и щука», «Переправа», «Зайцы, сторож и Жучка»	1 час	29.10		Ходьба в чередовании с легким бегом Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
26	«День и ночь», «Пастух и овцы», «Ворованное знамя»	1 час	01.11		Комплекс ОРУ в движении Упражнения на развитие координации Упражнения на внимание	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
27	«Воздух – земля», «Воробьи и вороны»,	1 час	02.11		Инструктаж по технике безопасности	Уметь играть в подвижные игры с	Организовывают и проводят совместно со

	«Передал - садись»				Комплекс ОРУ без предметов на месте Передачи и ловля мяча в парах	мячом, бегом	сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство
II четверть –19 часов							
Знания о физической культуре - 1 час							
28	Режим дня и личная гигиена	1 час	12.11		Презентация Понятие «режим дня», «личная гигиена»	Уметь составлять режим дня Знать правила личной гигиены	Составляют режим дня, излагают правила личной гигиены
Гимнастика – 8 часов							
29	Инструктаж ИТБ № 103 Группировка. Перекаты	1 час	15.11		Техника безопасности на занятиях гимнастикой Комплекс ОРУ под музыку Группировка в приседе, сидя и лежа	Уметь описывать технику выполнения гимнастических упражнений	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов
30	Кувырок вперед	1 час	16.11		Виды группировок Последовательность движений кувырка вперед: - упор присев - пережат вперед - группировка - упор присев	Уметь описывать технику кувырка вперед	Описывают технику выполнения кувырка вперед
31	Кувырок вперед	1 час	19.11		Инструктаж по технике	Уметь выполнять	Предупреждают

					безопасности для выполнения кувырка вперед Техника кувырка вперед	кувырок вперед	появление ошибок при выполнении кувырка вперед и соблюдают правила безопасности
32	Стойка на лопатках. Мост	1 час	22.11		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Техника безопасности Стойка на лопатках Игра на внимание: «Нос, пол, потолок»	Уметь выполнять стойку на лопатках	Описывают технику выполнения акробатических упражнений
33	Висы. Равновесие	1 час	23.11		Строевые упражнения Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Упражнения в равновесии	Уметь технически правильно выполнять висы и удерживать равновесие	Описывают технику вися, демонстрируют выполнение гимнастических упражнений прикладной направленности
34	Вис на перекладине	1 час	26.11		Комплекс ОРУ с гантелями Упражнения в вися стоя и лёжа	Уметь выполнять вис на перекладине	Осваивают технику вися на перекладине
35	Различные виды перелезаний	1 час	29.11		Комплекс ОРУ без предметов Лазание по гимнастической стенке различными способами	Уметь выполнять различные виды перелезаний	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения перелезаний различными способами

36	Круговая тренировка	1 час	30.11		Комплекс ОРУ Прыжки в длину с места Прыжки в скакалку Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту Вис на перекладине	Иметь углубленные представления о правилах прохождения круговой тренировки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе круговой тренировки	
ВСФК ГТО – 2 часа								
37	Сдача норм ГТО Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1 час	03.12		ОРУ с набивными мячами Техника наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Владеть техникой наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на результат	Демонстрируют технику выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на результат	
38	Сдача норм ГТО Прыжок в длину с места	1 час	06.12		Техника безопасности Выполнение прыжка в длину с места на результат Игра «Чей прыжок длиннее»	Владеть техникой прыжка в длину с места на результат	Демонстрируют технику выполнения прыжка в длину с места	
Гимнастика – 8 часов								
39	Лазание по гимнастической стенке	1 час	07.12		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	Уметь выполнять перемещения по горизонтальной поверхности различными способами	Описывают технику разучиваемых гимнастических упражнений Осваивают технику гимнастических	
								07.12

							упражнений
40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1 час	10.12		Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками	Уметь выполнять перемещения по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами	Описывают технику разучиваемых гимнастических упражнений Осваивают технику гимнастических упражнений
41	Круговая тренировка	1 час	13.12		ОРУ в движении Метание мяча в цель Поднимание туловища из положения лежа Наклоны туловища вперед из положения стоя Отжимание	Иметь углубленные представления о правилах прохождения круговой тренировки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе круговой тренировки
42	Тестирование вися на время	1 час	14.12		Комплекс ОРУ со скакалкой Тестирование вися на время Эстафета «Перекасти-поле»	Уметь выполнять вис на перекладине	Демонстрируют выполнение вися на перекладине
43	Прыжки через скакалку	1 час	17.12		Комплекс ОРУ под музыку Игровое задание со скакалкой	Уметь выполнять прыжки в скакалку	Осваивают технику прыжка в скакалку

44	Тестирование прыжков через скакалку за 1 минуту	1 час	20.12		Комплекс ОРУ со скакалкой Тестирование прыжков через скакалку за 1 минуту Игра «Прыгающий круг»	Уметь выполнять прыжки через скакалку	Демонстрируют выполнение прыжков через скакалку Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования
45	Упражнения на гимнастическом бревне	1 час	21.12		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Техника безопасности при выполнении упражнений на бревне. Упражнения для равновесия. Игра «Минутка»	Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне	Демонстрируют упражнения на гимнастическом бревне
46	Контроль подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	1 час	24.12		Комплекс ОРУ под музыку Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине на результат	Уметь выполнять подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	Демонстрируют подтягивание, из вися лежа на низкой перекладине
III четверть – 31 час							
Лыжная подготовка – 18 часов							
47	Инструктаж ИТБ № 100 Экипировка лыжника	1 час	10.01		Основные требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах	Знать технику безопасности, требования к одежде	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на

					Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания Правила безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке	и обуви	лыжах
48	Скользкий шаг на лыжах с палками	1 час	11.01		Переноска и надевание лыж Подготовительные упражнения Передвижение скользящим шагом на лыжах с палками	Уметь правильно выполнять основные движения на лыжах	Описывают технику передвижения на лыжах
49	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1 час	14.01		Переноска и надевание лыж Подготовительные упражнения Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками «змейкой»	Уметь правильно выполнять по учебной лыжне технику передвижения «змейкой»	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно
50	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1 час	17.01		Разминочное катание Передвижение на лыжах скользящим шагом «змейкой»	Уметь правильно выполнять технику передвижения скользящим шагом «змейкой»	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки

51	Повороты переступанием на лыжах с палками	1 час	18.01		ОРУ на лыжах Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж с палками	Уметь выполнять повороты переступанием на лыжах	Осваивают технику поворотов переступанием на лыжах под руководством учителя
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1 час	21.01		Техника безопасности Комплекс ОРУ на лыжах Прохождение разминочных кругов Игра «Перенеси предмет»	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход с палками в условиях подвижных игр и игровых заданий	Осваивают технику попеременного двухшажного хода с палками
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1 час	24.01		ОРУ на лыжах Повороты переступанием на месте с палками Прохождение на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне	Уметь выполнять поворот переступанием, передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом с палками	Осваивают технику передвижения на лыжах и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки
54	Прохождение дистанции 500м на лыжах	1 час	25.01		Прохождение дистанции 500 м в умеренном темпе Игровое упражнение «Самокат»	Уметь передвигаться по дистанции в умеренном темпе	Контролируют величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при прохождении дистанции
55	Подъем «полуёлочкой»	1 час	28.01		Техника безопасности Спуск в основной стойке Подъем «полуёлочкой»	Уметь выполнять подъем «полуёлочкой»	Осваивают технику подъема на склон «полуёлочкой»

56	Подъем на склон «ёлочкой»	1 час	31.01		Техника безопасности спуска Подъем на склон «ёлочкой»	Уметь выполнять подъем на склон «ёлочкой»	Осваивают технику подъема на склон «ёлочкой»
57	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	1 час	01.02		Выполнение упражнений стоя на месте Прохождение дистанции 1000 м на лыжах Игровое упражнение «Кто дальше?»	Уметь передвигаться по дистанции со средней скоростью	Осваивают универсальные умения и контролируют величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при прохождении дистанции
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1 час	04.02		Правила техники безопасности при передвижении на лыжах Имитация движения рук и ног на месте Прохождение разминочных кругов	Уметь технически правильно выполнять согласованность движениями рук и ног в одновременном двухшажном ходе	Совершенствуют технику одновременного двухшажного хода с палками
59	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1 час	07.02		Правила техники безопасности при передвижении на лыжах Имитация движения рук и ног на месте Прохождение разминочных кругов	Уметь технически правильно выполнять согласованность движениями рук и ног в одновременном двухшажном ходе	Совершенствуют технику одновременного двухшажного хода с палками
60	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на	1 час	08.02		Техника безопасности при	Уметь выполнять подъем «лесенкой» и	Осваивают технику подъема «лесенкой» и

	лыжах				подъемах и спусках Подъем «лесенкой» Торможение «плугом» Преодоление подъема, опираясь на лыжные палки	торможение «плугом»	торможение «плугом»
61	Подъёмы и спуски на лыжах	1 час	11.02		Передвижение по учебной лыжне с подъёмом и плавным переходом на спуск в основной стойке	Уметь выполнять подъем и спуск под уклон без палок	Осваивают технику подъёма и спуска на лыжах
62	Прохождение дистанции 1500 м на лыжах	1 час	14.02		Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1500 м Игра на лыжах «Кто дальше»	Уметь технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью	Решают учебную задачу, выполняют действия, направленные на достижение планируемых результатов
63	Торможение падением на лыжах с палками	1 час	15.02		Техника безопасности при падениях на лыжах Подготовительные упражнения Игра «Перенеси предмет»	Уметь выполнять падение в группировке	Осваивают технику торможения падением на лыжах с палками
64	Контрольный урок по лыжной подготовке	1 час	18.02		Техника безопасности Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени скользящим шагом	Уметь передвигаться по дистанции со средней скоростью, выполнять обгон на дистанции	Демонстрирую технику передвижения на лыжах

ВСФК ГТО – 1 час							
65	Сдача норм ГТО Бег на лыжах	1 час	21.02		Прохождение дистанции 1000 метров на время Подвижная игра «Салочки на лыжах»	Владеть техникой передвижения на лыжах	Демонстрирую технику передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
Подвижные игры народов России и ХМАО – 11 часов							
66	«Круговая эстафета», «Волк во рву»	1 час	22.02		Подвижные игры «Круговая эстафета», «Волк во рву»	Уметь выполнять разученные элементы в условиях подвижных игр и эстафет	Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр
67	«Прыжки по полоскам», «Удочка»	1 час	25.02		Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка»	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Используют подвижные игры для активного отдыха
68	«Защита укрепления», «Оленьи тройки»	1 час	28.02		Подвижные игры «Защита укрепления», «Оленьи тройки»	Уметь организовывать и проводить подвижные игры	Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр
69	«Бой оленей», «Турнир богатырей»	1 час	01.03		Подвижные игры «Бой оленей», «Турнир богатырей»	Уметь взаимодействовать с игроками	Используют подвижные игры для активного отдыха
70	«Охота на куропаток», «Заячьи следы»	1 час	04.03		Подвижные игры «Охота на куропаток», «Заячьи следы»	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением	Совместно со сверстниками определяют правила

						правил	подвижных игр
71	«Гонка мяча по кругу», «Рывок за мячом»	1 час	07.03		Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Рывок за мячом»	Уметь соблюдать правила во время игры, в эстафетах	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры и эстафеты
72	«Охотник и лисы», Эстафеты	1 час	11.03		Комплекс ОРУ с обручем Подвижные игры «Охотник и лисы», Эстафеты	Уметь соблюдать правила во время игры	Используют подвижные игры для активного отдыха
73	«Пионербол»	1 час	14.03		ОРУ с мячами Упражнения в парах Игра «Пионербол»	Уметь организовывать и проводить подвижные игры	Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр
74	«Пионербол»	1 час	15.03		ОРУ в движении Упражнения в парах Игра «Пионербол»	Уметь взаимодействовать с игроками	Соблюдают правила безопасности при проведении подвижных игр
75	Игра с кольцами «Кусангюх», «День и ночь»	1 час	18.03		Комплекс ОРУ без предметов Подвижная игра с кольцами «Кусангюх», «День и ночь»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры
76	«Круговая эстафета», «Волк во рву»	1 час	21.03		ОРУ с обручем Подвижные игры «Круговая эстафета», «Волк во рву»	Уметь соблюдать правила игры и взаимодействовать с игроками своей	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в

					Дыхательные упражнения	команды	подвижных играх
Знания о физической культуре – 1 час							
77	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси	1 час	22.03		Презентация Физические упражнения и игры у восточных славян Физическое воспитание в Киевской Руси	Иметь углубленные представления об особенностях развития физической культуры у народов Древней Руси	Излагают историю возникновения физической культуры и спорта, первых спортивных соревнований
IV четверть –25 часа							
Легкая атлетика – 9 часов							
78	Повторный инструктаж ИТБ № 101 Специальные беговые упражнения	1 час	01.04		Бег и его разновидности Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Демонстрирую технику выполнения специальных беговых упражнений
79	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	1 час	04.04		Комплекс ОРУ под музыку Контроль подтягивания на высокой перекладине (м), на низкой (д)	Уметь выполнять подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)	Демонстрируют подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)
80	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1 час	05.04		Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнение прыжка	Уметь выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Осваивают технику прыжка в высоту с прямого разбега

81	Прыжок в высоту с прямого разбега	1 час	08.04		Комплекс ОРУ в движении Основные части прыжка в высоту: -разбег -отталкивание -переход через планку -приземление	Уметь выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Совершенствуют технику прыжка в высоту с прямого разбега способом «перешагивания»
82	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	1 час	11.04		Бег в медленном темпе Дыхательные упражнения Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Уметь технически правильно выполнять подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	Выполняют тестирование в быстром темпе и хорошей амплитудой
83	Круговая тренировка	1 час	12.04		Бег в среднем темпе с заданиями Станции круговой тренировки Упражнения на внимание	Уметь выполнять задания на станциях	Имеют представление о том, как выполняется круговая тренировка
84	Тестирование челночного бега 3x10 м	1 час	15.04		Разминка на месте Тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта	Уметь технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Выполняют тестирование на высокой скорости с касанием линии
85	Техника прыжка в длину с разбега	1 час	18.04		Бег с изменением длины и частоты шагов Прыжок в длину с разбега	Уметь технически правильно выполнять разбег	Выполняют технику прыжка в длину с разбега

					способом «прогнувшись» Прыжковая эстафета		
86	Прыжок в длину с разбега	1 час	19.04		Комплекс ОРУ без предметов Многоскоки с ноги на ногу Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега и безопасно приземляться	Выполняют технику прыжка в длину с разбега, исправляют ошибки
Подвижные игры народов России и ХМАО – 4 часа							
87	«Перестрелка»	1 час	22.04		ОРУ с гантелями Упражнения в парах Игра «Перестрелка»	Уметь взаимодействовать с игроками своей команды	Соблюдают правила безопасности при проведении подвижных игр
88	«Пионербол»	1 час	25.04		ОРУ в движении Упражнения в парах Игра «Пионербол»	Уметь организовывать и проводить подвижную игру «Пионербол»	Совместно со сверстниками взаимодействуют в команде, соблюдают правила безопасности
89	Перетягивание палки «Талтыюх», «Пастух и овцы»	1 час	26.04		ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге Перетягивание палки «Талтыюх», «Пастух и овцы»	Уметь играть в подвижные игры с мячом, с бегом и прыжками	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры
90	«Пионербол»	1 час	29.04		ОРУ в движении	Уметь играть в подвижные игры с	Организовывают и проводят совместно со

					Упражнения в парах Игра «Пионербол»	мячом	сверстниками подвижные игры
ВСФК ГТО – 2 часа							
91	Сдача норм ГТО Подтягивание из виса на высокой или на низкой перекладине	1 час	02.05		Комплекс ОРУ под музыку Подтягивание из виса лежа на высокой или на низкой перекладине на результат	Уметь выполнять подтягивание из виса лежа на высокой или на низкой перекладине	Демонстрируют подтягивание из виса лежа на высокой или на низкой перекладине на результат
92	Сдача норм ГТО Метание мяча весом 150 г	1 час	03.05		Комплекс ОРУ в движении Метание мяча 150 г на результат	Уметь технически правильно выполнять метание мяча 150 г	Демонстрируют техник у метание мяча 150 г на результат
Легкая атлетика – 9 часов							
93	Контроль прыжка в длину с места	1 час	06.05		Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Контроль прыжка в длину с места	Уметь технически правильно выполнять прыжок в длину с места	Демонстрируют прыжки в длину с места
94	Преодоление полосы препятствий	1 час	10.05		Комплекс ОРУ без предметов Многоскоки с ноги на ногу Преодоление полосы препятствий	Уметь выполнять прыжок в длину через барьер с 5-6 шагов разбега	Выявляют характерные ошибки при преодолении полосы препятствий и устраняют их
95	Контроль бега 30 м	1 час	13.05		Понятие «старт», «финиш»	Уметь выполнять бег	Выполняют бег на

					Техника безопасности при беге Бег 30 м на результат Дыхательная гимнастика	на 60 м, используя технику стартового ускорения и финиширования	короткую дистанцию с учетом финиширования
96	6-ти минутный бег на выносливость	1 час	16.05		Понятия «право» и «лево» Беговая разминка Дыхательная гимнастика	Уметь контролировать скорость бега, ускоряться при беге	Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения
97	Тестирование метания малого мяча в цель	1 час	17.05		Комплекс ОРУ с мешочком Тестирование метания малого мяча в цель	Уметь выполнять метание мяча в цель	Демонстрируют метание малого мяча в цель из И.п.
98	Многоскоки	1 час	20.05		ОРУ в движении Бег из различных исходных положений Многоскоки с ноги на ногу	Уметь правильно выносить бедро и приземляться	Выявляют характерные ошибки при выполнении многоскоков
99	Техника метания мяча на дальность	1 час	23.05		Повороты и перестроение в шеренге и колонне Метание малого мяча на дальность	Уметь технически правильно держать корпус при метании	Выявляют характерные ошибки при метании мяча на дальность и устраняют их
100	Метание мяча на дальность	1 час	24.05		Специальные упражнения в парах Беговая разминка с	Уметь выполнять правильное движение рукой для	Находят отличительные особенности в выполнении метания мяча на дальность

					прыжками Правила безопасности при выполнении метания мяча на дальность Игра «Кто дальше метнёт?»	замаха при метании	разными учениками, выделяют отличительные признаки и элементы
101	Контроль бега 1000 м на время	1 час	27.05		Комплекс ОРУ в движении Бег 1000 м на результат Игра «Капитаны, сделай так»	Уметь соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега	Распределяют свои силы во время бега на длинную дистанцию
Знания о физической культуре 1 час							
102	Закаливание организма для укрепления здоровья. Способы закаливания	1 час	30.05		Закаливание, его значение Средства и правила закаливания Приёмы выполнения воздушных, водных и солнечных процедур	Знать способы закаливания и применять их в повседневной жизни	Излагают способы закаливания и купания в естественных водоемах

**Перечень учебно-методического и программного обеспечения образовательного процесса
по физической культуре 1-4 класс**

Программно-методическое обеспечение	Название	Автор	Год издания
Программа	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов»	В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.: Просвещение, 2020
Учебник	Физическая культура 1 -4 классы	В.И. Лях	М: Просвещение, 2019
Учебное пособие для обучающихся			
Учебное пособие для учителя	Поурочные разработки по физической культуре (1-4 класс) Подвижные игры в учебном процессе и во внеурочное время Методика применения нетрадиционных средств обучения на уроках физической культуры	А.Ю. Патрикеев П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва В.В.Власов, Р.Н Кучкильдин., Э.Р Кучкильдин.	М: ВАКО, 2021 М: Планета, 2019 Сургут: РИО СурГПУ, 2019 год
Электронные образовательные ресурсы	1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81		

[%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0](#)

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

05 июля 2023

№ СТШШ-13-451/В

Сургут

О посещении мероприятия

В связи с участием в городских соревнованиях «Большие спортивные игры»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Направить 06.05.2023 в муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение среднюю общеобразовательную школу №26, г. Сургута обучающихся (приложение).

2. Назначить ответственными за жизнь и здоровье учащихся во время пути следования и проведения мероприятия Кошкарлова Д.А., Буренина Ю.В., Хмеленко А.С., учителей физической культуры.

3. Провести инструктаж по безопасности с обучающимися Кошкарлову Д.А., Буренину Ю.В., Хмеленко А.С., учителям физической культуры.

4. Контроль исполнения приказа возложить на Константинова Н.С., заместителя директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе.

И.о. директора

М.В. Косолович



Копия верна

Секретарь

Рассылка:

1 экз. учителям физической культуры, заместителю директора по ВВВР

2 экз. в дело

ДИПЛОМ ПОБЕДИТЕЛЯ

СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОЧЧЕ В
ЗАЧЕТ ФЕСТИВАЛЯ
АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

I МЕСТО

ВРУЧАЕТСЯ

ЛЮБУ СТИИ



Главный судья
соревнований

СЕТЯЕВА Н.Н.



Декан факультета
ФКиС

ФУРСОВ А.В.



ВИДЫ СПОРТА



Автор: Кошкарлов Д.А.,
учитель физической культуры

ГИМНАСТИКА

Гимнастика — это разнообразные физические упражнения.

Виды гимнастики:

- строевая;
- общеразвивающая;
- прикладная;
- вольная;
- гимнастика на снарядах;
- художественная гимнастика;
- акробатика.





ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метание.

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта.

Соревнования по этим видам проводятся с глубокой древности.





ФУТБОЛ



Футбол - это спортивная игра двух команд, в которой спортсмены играют мячом, ногами или любой др. частью тела, кроме рук и стараются забить его в ворота соперника в установленное время.





БАСКЕТБОЛ



БАСКЕТБОЛ – это спортивная игра двух команд, цель которой – забросить руками мяч в кольцо соперника, прикрепленное к щиту.





ВОЛЕЙБОЛ



ВОЛЕЙБОЛ - спортивная игра двух команд с мячом на площадке разделенной пополам сеткой.

Играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника.

Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта.



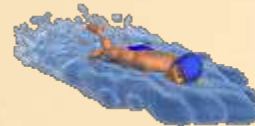
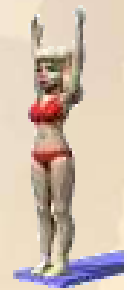
волейбол



ПЛАВАНИЕ

Виды плавания

1. Спортивное плавание - соревнования на дистанции от 100 до 1500 м. Прикладное плавание - ныряние в длину и в глубину, спасение тонущего, преодоление водных преград.
2. Синхронное плавание - акробатические упражнения в воде (частично на суше), выполняемые под музыку; подразделяется на одиночное, парное и групповое.
3. Игровое плавание — различные подвижные игры и развлечения в воде.





БОРЬБА

БОРЬБА, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов.



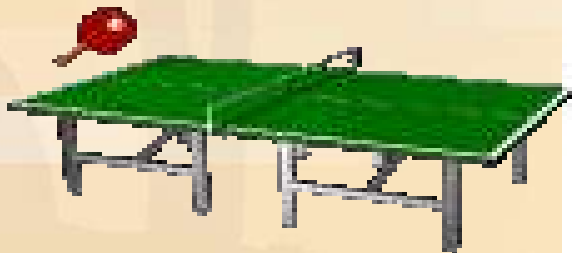


ТЕННИС



ТЕННИС - спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте), разделенной сеткой.

Настольный теннис - спортивная игра ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам.





ВЕЛОСПОРТ



В мире существует несколько разновидностей велоспорта.

велоспорт-шоссе- гонки по асфальту на шоссейных велосипедах;
велокросс - гонки по пересеченной местности;
триал -преодоление естественных и искусственных препятствий;
горный велосипед - на специальных горных велосипедах.





Бокс

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.





Лыжи

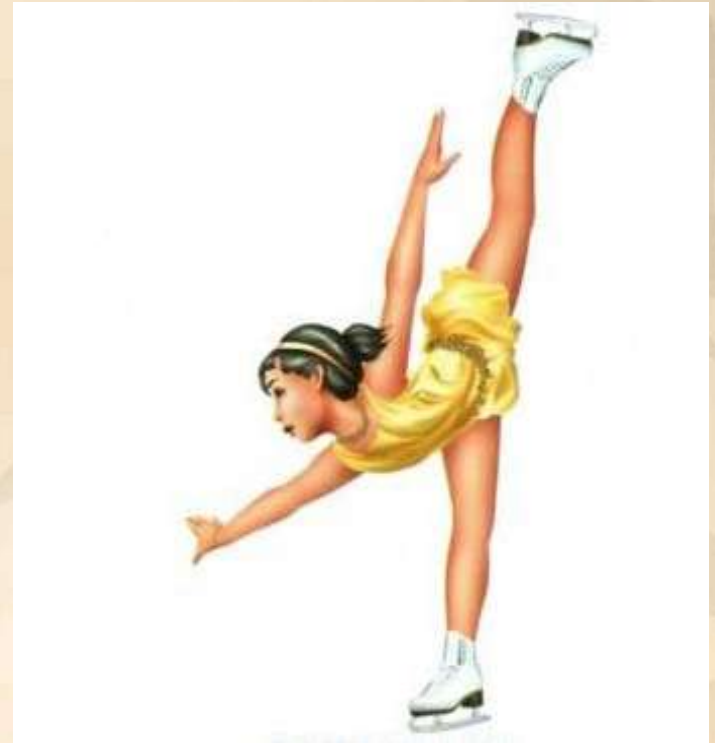


Лыжный спорт включает лыжные гонки, прыжки с трамплина, двоеборье (гонки и прыжки), спуск с гор по специальным трассам — слалом, слалом-гигант и скоростной спуск, биатлон (гонки со стрельбой из винтовки).



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Фигурное катание появилось тогда, когда изобрели железные коньки с двумя рёбрами — только такие коньки позволяли свободно маневрировать по льду. Современную форму фигурное катание приобрело с появлением телевидения.





Хоккей



ХОККЕЙ - спортивная игра двух команд на коньках с клюшками и шайбой на специальной площадке с воротами. Игроки команд передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её в ворота соперника и не пропустить в свои.



П Р И К А З

28.09. 2023

№ СТШ-13.751/В

Сургут

О посещении мероприятия

В связи с участием в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций города Сургута

ПРИКАЗЫВАЮ:

- 1.Направить 02.10.2023 по адресу, Югорский тракт "Спортивное ядро в микрорайоне 35 А" обучающихся (приложение).
- 2.Назначить ответственными за жизнь и здоровье учащихся во время пути следования и проведения мероприятия Кошкарова Д.А., Хмеленко А.С., Догузова Ч.И., учителей физической культуры.
- 3.Провести инструктаж по безопасности с обучающимися Надыршину А.М., учителю физической культуры.
- 4.Контроль исполнения приказа возложить на Прокопович Ю.Р., заместителя директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе.

Директор




Л.М. Самигуллина

Рассылка:

- 1 экз. учителям физической культуры, заместителю директора по ВВВР
- 2 экз. в дело



Копия верна

Секретарь 
Владимирова Е.Н.

П Р И К А З

22.05.2023

№ СТШ-13-491/3

Сургут

О посещении мероприятия

В связи с участием в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций города Сургута

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Направить 22.05.2023 в 12:00 по адресу, Югорский тракт 8 "Снежинка" обучающихся (приложение).
2. Назначить ответственным за жизнь и здоровье учащихся во время пути следования и проведения мероприятия Надыршина А.М., Кошкарлов Денис, Хмеленко Александр, Заяц Ольга, Пархоменко Кристина, учителей физической культуры.
3. Провести инструктаж по безопасности с обучающимися Надыршину А.М., учителю физической культуры.
4. Контроль исполнения приказа возложить на Прокопович Ю.Р., заместителя директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

Рассылка:

1 экз. учителям физической культуры, заместителю директора по ВВВР
2 экз. в дело

П Р И К А З

17 декабря 2021

№ СШТШ-В-769/1

Сургут

Об участии в фестивале адаптивных видов спорта БУ «Сургутский государственный педагогический университет» организует Фестиваль видов адаптивного спорта среди учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений.

С целью популяризации направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», привлечения учащихся общеобразовательных учреждений к активному участию в физкультурно-спортивной деятельности и мотивации к здоровому образу жизни.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1.Направить 18 декабря 2021 года в 9.00 в БУ «Сургутский государственный педагогический университет» (Артема 9, 4 корпус), обучающихся 10-11 классов (приложение 1).

2.Назначить ответственным за жизнь и здоровье учащихся во время пути следования и проведения мероприятия Хмеленко Александра Сергеевича, учителя физической культуры, Кошкарова Дениса Анатольевича, учителя физической культуры.

3.Провести инструктаж по безопасности с учащимся Хмеленко А.С., учителю физической культуры.

4.Контроль за выполнением приказа возложить на Вешапидзе Г.В., заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

Рассылка:

1 экз. – Хмеленко А.С., Вешапидзе Г.В.;

2 экз. - в дело



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Александр
Куров
(подпись)

УДОСТОВЕРЕНИЕ № ИИ 943383

Шабунин
Талла
Александр

НАГРАЖДЕН(А)
БРОНЗОВЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
СТУДЕНТИ

Приказ от 20 02 2022 г. № 50/100

Александр Куров
(подпись) (Ф.И.О.)

02 08 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Депспорта

(наименование органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации)

Югра

УДОСТОВЕРЕНИЕ № Амч 343057

Михеев

Александр

Сергеевич

НАГРАЖДЕН(А)
СЕРЕБРЯНЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
V
СТУПЕНИ



Приказ от «31» 07

2022 г. № 49-ГТО

Артамонов
(ф.и.о.)

«29» 07 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Депспорта

(наименование органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации)

Юрга

УДОСТОВЕРЕНИЕ № Аме 343061

Белов

Александр

Сергей Вит

НАГРАЖДЕН(А)
СЕРЕБРЯНЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
СТУПЕНИ

Приказ от « 31 » 01

2022 № 49-ГТО

(должность)

(подпись)

(Ф.И.О.)

Александров

26 01 2022

