

Муниципальное общеобразовательное учреждение Большенагаткинская средняя школа  
имени Героя Советского Союза В.А.Любавина  
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО


 С.Н.Князькина

Протокол №1  
от «21» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора

по УВР

 О.В.Фролова

«29» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

 Д.М.Руссков

Приказ №233  
от «01» сентября 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для 3-4 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Савандюков Николай Александрович,  
учитель физической культуры

с. Большое Нагаткино

2023

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом рабочей программы воспитания**

### **Целевые ориентиры воспитания начального общего образования**

#### **Гражданско-патриотическое воспитание**

- Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, её территории, расположении.
- Сознательный принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.
- Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.
- Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.
- Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.
- Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

#### **Духовно-нравственное воспитание**

- Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.
- Сознательный ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.
- Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.
- Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
- Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.
- Сознательный нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

#### **Эстетическое воспитание**

- Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.
- Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.
- Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

- Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
- Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

- Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

#### **Трудовое воспитание**

- Сознательный ценность труда в жизни человека, семьи, общества.
- Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.
- Проявляющий интерес к разным профессиям.
- Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

#### **Экологическое воспитание**

- Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.
- Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
- Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

#### **Ценности научного познания**

- Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.
- Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.
- Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

#### **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания**

- использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения;
- включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживание позитивных межличностных отношений в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими м;
- установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивную восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
- иницирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся;
- демонстрация учащимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих задач для решения.

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные**

- 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**

- 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 физической культурой;
- 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 и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры 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 и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и

выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты 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.
- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре.**

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Физическая нагрузка и её 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 в 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. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.
- 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 вперёд 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.
- Лёгкая 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.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

#### 4 класс

##### **Знания о физической культуре.**

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Физическая нагрузка и её 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 в 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. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.



- Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.
- Лёгкая 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.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### III. Тематическое планирование с указанием количество часов на освоение каждой темы

3 класс

| № п.п | Наименование раздела, темы                                | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания   |
|-------|---|------------------|--|
|       | <b>Раздел1. Легкая атлетика.</b>                          | <b>29</b>        |  |
| 1.1   | Инструктаж по технике безопасности, правила соревнований. | 2                | - демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих я. задач для решение. |
| 1.2   | Разновидности ходьбы. бега.                               | 8                | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;   |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места и разбега.                         | 5                | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией              |

|      |   |           |   |
|------|---|-----------|---|
| 1.4. | Прыжок в высоту с разбега                 | 3         | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 1.5  | Метание малого мяча в цель , на дальность | 8         | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией   |
| 1.6  | Бег на средне дистанции                   | 5         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
|      | <b>Раздел 2. Кроссовая подготовка.</b>    | <b>21</b> |   |
| 2.1  | Чередование ходьбы и бега                 | 4         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 2.2  | Бег по пересеченной местности.            | 4         | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 2.3  | Развитие физических качеств.              | 4         | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией   |
| 2.4  | Бег с преодолением препятствий            | 5         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 2.5  | Бег на определенное время                 | 3         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |

|     |                                   |           |   |
|-----|-----------------------------------|-----------|---|
| 2.6 | Бег 1000 метров.                  | 1         | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией   |
|     | <b>Раздел 3. Гимнастика.</b>      | <b>21</b> |   |
| 3.1 | Строевые упражнения               | 5         | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 3.2 | Висы и упоры.                     | 2         | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 3.3 | ОРУ с предметами                  | 2         | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 3.4 | Перелазание через коня            | 1         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 3.5 | Акробатические элементы           | 2         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 3.6 | Упражнения на скамейке и лестнице | 7         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |

|      |  |           |   |
|------|--|-----------|---|
| 3.7  | Гимнастическая полоса препятствия                    | 2         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
|      | <b>Раздел 4. Подвижная игра на основе баскетбола</b> | <b>12</b> |   |
| 4.1  | Инструктаж по технике безопасности                   | 1         | - демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих я. задач для решения |
| 4.2. | Броски и ловля мяча                                  | 2         | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;                    |
| 4.3  | Прием и передача мяча двумя руками                   | 3         | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;                    |
| 4.4  | Ведение мяча   | 3         | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;                    |
| 4.4  | Броски мяча в щит, кольцо                            | 2         | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;                    |
| 4.5  | Игры, Эстафеты с элементами баскетбола               | 2         | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;                    |
|      | <b>Раздел 5 Лыжная подготовка.</b>                   | <b>19</b> |   |
| 5.1  | Построение и переноска лыж.                          | 1         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 5.2  | Передвижение ступающим шагом                         | 2         | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся   |

|       |                                  |     |  |
|-------|----------------------------------|-----|--|
|       |                                  |     | командной работе и взаимодействию с другими учащимися;   |
| 5.3   | Передвижение скользящим шагом    | 3   | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;                         |
| 5.4   | Спуск и подъемы на горке         | 4   | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;                         |
| 5.5   | Подъем в гору                    | 2   | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;                         |
| 5.6   | Поворот переступанием            | 1   | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;                         |
| 5.7   | Прохождение дистанции и отрезков | 4   | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;                         |
| 5.8   | Эстафеты на лыжах                | 2   | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Итого |                                  | 102 |  |

#### 4 класс

| № п.п | Наименование раздела, темы              | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания   |
|-------|---|------------------|--|
|       | Раздел 1. Легкоатлетические упражнения. | 26               |  |
| 1.1   | Инструктаж по технике безопасности      | 1                | - демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих я. задач для решение. |
| 1.2   | Разновидности бега                      | 7                | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;   |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
| 1.3 | Прыжки  | 8  | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией   |
| 1.4 | Метание   | 10 | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
|     | Раздел 2. Кроссовая подготовка                              | 21 | -   |
| 2.1 | Бег по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега. | 7  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 2.2 | Равномерный бег по дистанции                                | 4  | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией   |
| 2.3 | Развитие выносливости                                       | 5  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 2.4 | Развитие скоростной выносливости                            | 5  | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
|     | Раздел 3. Гимнастика.                                       | 21 |   |
| 3.1 | Строевые упражнения   | 3  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 3.2 | Висы и упоры.   | 5  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 3.3 | Перелезания и лазанья                                       | 4  | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией   |
| 3.4 | Упражнения в равновесии                                     | 3  | - привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках   |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     |   |    | явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией   |
| 3.5 | Акробатические Элементы                 | 4  | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 3.6 | Акробатические комбинации               | 2  | - установление доверительных отношений с учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
|     | Раздел 4. Лыжная подготовка             | 21 |   |
| 4.1 | Основы знаний о лыжной подготовке. Т.Б. | 1  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 4.2 | Попеременный двухшажный ход .           | 6  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 4.3 | Повороты                                | 2  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 4.4 | Подъем и спуск                          | 7  | - применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;  |
| 4.5 | Торможение                              | 2  | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  |
| 4.6 | Прохождение дистанции                   | 3  | - демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих я. задач для решени  |

|     |   |    |  |
|-----|---|----|--|
|     | Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола | 13 |  |
| 5.1 | Ловля и передача мяча                         | 6  | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| 5.2 | Ведение мяча                                  | 2  | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| 5.3 | Броски мяча в кольцо                          | 3  | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| 5.4 | Игры в минибаскетбол                          | 2  | - включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |

#### IV. Календарно- тематическое планирование

3 класс

| № п/п | Тема урока                                     | Количество часов | Дата проведения |      | Формы учебной деятельности | Ресурсы |
|-------|--|------------------|-----------------|------|----------------------------|---------|
|       |  |                  | план            | факт |                            |         |
| I     | Раздел : Легкая атлетика                       | 13               |                 |      |                            |         |
| 1     | Вводный  | 1                | 04.09.23        |      |                            |         |
| 2     | Разновидности ходьбы.                          | 1                | 06.09.23        |      |                            |         |
| 3     | Обычный бег с изменением направления движения. | 1                | 07.09.23        |      |                            |         |



|           |   |           |           |  |  |  |
|-----------|---|-----------|-----------|--|--|--|
| 4         | Бег с ускорением.   | 1         | 11.09.23  |  |  |  |
| 5         | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость 30-60 метров.          | 1         | 13.09.23  |  |  |  |
| 6         | Варианты прыжков на 1,2 ногах   | 1         | 14.09.23  |  |  |  |
| 7         | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места.                 | 1         | 18.09.23  |  |  |  |
| 8         | Прыжок с высоты.  | 1         | 20.09.23  |  |  |  |
| 9         | Прыжок в длину с разбега.   | 1         | 21.09.23  |  |  |  |
| 10        | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Метание малого мяча.                    | 1         | 25.09.23  |  |  |  |
| 11        | Метание малого мяча на заданное расстояние  | 1         | 27.09.23  |  |  |  |
| 12        | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Метание малого мяча в вертикальную цель | 1         | 28.09.23  |  |  |  |
| 13        | Метание мяча в горизонтальную цель.   | 1         | 02.10.223 |  |  |  |
| <b>II</b> | <b>Раздел: Кроссовая подготовка</b>   | <b>14</b> |           |  |  |  |
| 14        | Чередование ходьбы и бега.  | 1         | 04.10.23  |  |  |  |
| 15        | Чередование ходьбы и бега.  | 1         | 05.10.23  |  |  |  |
| 16        | Чередование ходьбы и бега.  | 1         | 16.10.23  |  |  |  |
| 17        | Равномерный бег от3-7минут.   | 1         | 18.10.23  |  |  |  |
| 18        | Равномерный бег от3-7минут.   | 1         | 19.10.23  |  |  |  |
| 19        | Равномерный бег от3-7минут.   | 1         | 23.10.23  |  |  |  |
| 20        | Равномерный бег с преодолением препятствий.   | 1         | 25.10.23  |  |  |  |

|            |  |           |          |  |  |  |
|------------|--|-----------|----------|--|--|--|
| 21         | Равномерный бег с преодолением препятствий.  | 1         | 26.10.23 |  |  |  |
| 22         | Равномерный бег с преодолением препятствий.  | 1         | 30.10.23 |  |  |  |
| 23         | Развитие общей выносливости.   | 1         | 01.11.23 |  |  |  |
| 24         | Развитие общей выносливости.   | 1         | 02.11.23 |  |  |  |
| 25         | Развитие скоростной выносливости.  | 1         | 08.11.23 |  |  |  |
| 26         | Развитие скоростной выносливости.  | 1         | 09.11.23 |  |  |  |
| 27         | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег в равномерном темпе 1000 метров. | 1         | 13.11.23 |  |  |  |
| <b>III</b> | <b>Гимнастика</b>  | <b>21</b> |          |  |  |  |
| 28         | Построение в колонну ,по 1 , в шеренгу , в круг.   | 1         | 15.11.23 |  |  |  |
| 29         | Перекаты в группировке, лежа на спине.   | 1         | 16.11.23 |  |  |  |
| 30         | Перекаты в группировке, лежа на спине.   | 1         | 27.11.23 |  |  |  |
| 31         | О.Р.У с мячами.  | 1         | 29.11.23 |  |  |  |
| 32         | О.Р.У. с гимнастической палкой   | 1         | 30.11.23 |  |  |  |
| 33         | Повороты направо ,налево.  | 1         | 04.12.23 |  |  |  |
| 34         | Команды"шагом марш!", "класс стой"!  | 1         | 06.12.23 |  |  |  |
| 35         | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.  | 1         | 07.12.23 |  |  |  |
| 36         | Размыкание на вытянутые в сторону руки.  | 1         | 11.12.23 |  |  |  |
| 37         | Ходьба на носках по скамейке   | 1         | 13.12.23 |  |  |  |
| 38         | Ходьба на носках по скамейке с перешагиванием мячей.   | 1         | 14.12.23 |  |  |  |
| 39         | Ходьба на носках по скамейке с перешагиванием мячей.   | 1         | 18.12.23 |  |  |  |

|            |   |           |          |  |  |  |
|------------|---|-----------|----------|--|--|--|
| 40         | Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1         | 20.12.23 |  |  |  |
| 41         | Лазание по скамейке в упоре присев и стоя на коленках.  | 1         | 21.12.23 |  |  |  |
| 42         | Лазание по гимнастической лестнице.   | 1         | 25.12.23 |  |  |  |
| 43         | Перелазание через коня.   | 1         | 27.12.23 |  |  |  |
| 44         | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание в висе лежа, стоя. | 1         | 28.12.23 |  |  |  |
| 45         | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание в висе лежа, стоя. | 1         | 10.12.23 |  |  |  |
| 46         | Лазание по скамейке подтягиваясь лежа на животе.  | 1         | 10.01.24 |  |  |  |
| 47         | Гимнастическая полоса препятствия.  | 1         | 11.01.24 |  |  |  |
| 48         | Гимнастическая полоса препятствия.  | 1         | 15.01.24 |  |  |  |
| <b>IV.</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>19</b> |          |  |  |  |
| 49         | Построение, переноска и надевание лыж.  | 1         | 17.01.24 |  |  |  |
| 50         | Передвижение ступающим шагом без палок.   | 1         | 18.01.24 |  |  |  |
| 51         | Передвижение ступающим шагом с лыжными палками.   | 1         | 22.01.24 |  |  |  |
| 52         | Передвижение ступающим шагом с лыжными палками.   | 1         | 24.01.24 |  |  |  |
| 53         | Передвижение скользящим шагом без палок.  | 1         | 25.01.24 |  |  |  |
| 54         | Передвижение скользящим шагом без палок.  | 1         | 29.01.24 |  |  |  |
| 55         | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками .   | 1         | 31.01.24 |  |  |  |
| 56         | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками .   | 1         | 01.02.24 |  |  |  |
| 57         | Повороты переступанием.   | 1         | 04.02.24 |  |  |  |

|           |   |           |          |  |  |  |
|-----------|---|-----------|----------|--|--|--|
| 58        | Подъём в гору лесенкой.   | 1         | 07.02.24 |  |  |  |
| 59        | Подъём в гору ёлочкой.  | 1         | 08.02.24 |  |  |  |
| 60        | Спуск с горы в нижней стойке  | 1         | 12.02.24 |  |  |  |
| 61        | Передвижение скользящим шагом до 1 км   | 1         | 14.02.24 |  |  |  |
| 62        | Прохождение отрезков 50 м. на скорость.   | 1         | 15.02.24 |  |  |  |
| 63        | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Передвижение скользящим шагом до 1.5 км | 1         | 26.02.24 |  |  |  |
| 64        | Прохождение отрезков 100 м. на скорость.  | 1         | 28.02.24 |  |  |  |
| 65        | Эстафеты на лыжах.  | 1         | 29.02.24 |  |  |  |
| 66        | Спуск и подъем на горке.  | 1         | 04.03.24 |  |  |  |
| 67        | Спуск и подъем на горке.  | 1         | 06.03.24 |  |  |  |
| <b>V.</b> | <b>Раздел: Подвижная игра на основе баскетбола</b>  | <b>12</b> |          |  |  |  |
| 68        | Техника безопасности на занятиях.   | 1         | 07.04.24 |  |  |  |
| 69        | Броски мяча снизу на месте и ловля.   | 1         | 11.03.24 |  |  |  |
| 70        | Броски и ловля мяча снизу в парах на месте.   | 1         | 13.03.24 |  |  |  |
| 71        | Ведение мяча на месте.  | 1         | 14.03.24 |  |  |  |
| 72        | Ведение мяча в движении вперед.   | 1         | 18.03.24 |  |  |  |
| 73        | Ведение мяча правой левой рукой на месте.   | 1         | 20.03.24 |  |  |  |
| 74        | Ведение мяча правой, левой рукой в шаге.  | 1         | 21.03.24 |  |  |  |
| 75        | Передача и ловля мяча в парах .   | 1         | 25.03.24 |  |  |  |
| 76        | Передача. и ловля мяча в парах в шаге..   | 1         | 27.03.24 |  |  |  |

|             |  |           |          |  |  |  |
|-------------|--|-----------|----------|--|--|--|
| 77          | Бросок мяча в щит, кольцо.   | 1         | 28.03.24 |  |  |  |
| 78          | Передача и ловля мяча в кругу .  | 1         | 01.04.24 |  |  |  |
| 79          | Эстафеты с элементами баскетбола.  | 1         | 03.04.24 |  |  |  |
| <b>VI.</b>  | <b>Раздел: Кроссовая подготовка</b>  | <b>7</b>  |          |  |  |  |
| 80          | Бег с чередованием ходьбы и бега.  | 1         | 04.04.24 |  |  |  |
| 81          | Бег по пересеченной местности.   | 1         | 15.04.24 |  |  |  |
| 82          | Бег в равномерном темпе 5 минут.   | 1         | 17.04.24 |  |  |  |
| 83          | Бег с преодолением препятствий.  | 1         | 22.04.24 |  |  |  |
| 84          | Бег в равномерном темпе 7 минут.   | 1         | 24.04.24 |  |  |  |
| 85          | Б Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО ег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1         | 25.04.24 |  |  |  |
| 86          | Б Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО ег 1000 метров.  | 1         | 27.04.24 |  |  |  |
| <b>VII.</b> | <b>Раздел : Легкая атлетика</b>  | <b>13</b> |          |  |  |  |
| 87          | Ходьба и бег Различными способами.   | 1         | 02.05.24 |  |  |  |
| 88          | Бег с изменением направления движения.   | 1         | 06.05.24 |  |  |  |
| 89          | Совершенствование бега с ускорением  | 1         | 08.05.24 |  |  |  |
| 90          | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег 30- метров на результат.                               | 1         | 13.05.24 |  |  |  |
| 91          | Прыжок в высоту.   | 1         | 15.05.24 |  |  |  |
| 92          | Прыжок в высоту.   | 1         | 16.05.24 |  |  |  |

|     |   |   |          |  |  |  |
|-----|---|---|----------|--|--|--|
| 93  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Совершенствование прыжка в длину с места  | 1 | 20.05.24 |  |  |  |
| 94  | Совершенствование прыжка в длину с разбега.   | 1 | 22.05.24 |  |  |  |
| 95  | Совершенствование прыжка в длину с разбега.   | 1 | 23.05.24 |  |  |  |
|     | повторение  |   |          |  |  |  |
| 96  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса. Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. ГТО Совершенствование. Метания мяча в вертикальную цель. | 1 | 6.11.23  |  |  |  |
| 97  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование метания мяча в вертикальную цель.  | 1 | 08.01.24 |  |  |  |
| 98  | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. цель.   | 1 | 01.05.24 |  |  |  |
| 99  | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. цель.   | 1 | 09.05.24 |  |  |  |
| 100 | Бег на средние дистанции  | 1 | 27.05.24 |  |  |  |
| 101 | Бег 1000 метров без учета времени   | 1 | 29.05.24 |  |  |  |
| 102 | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег 1000 метров на результат.   | 1 | 30.05.27 |  |  |  |

#### 4 класс

| № п/п | Тема урока                                    | Количество часов | Дата проведения |      | Формы учебной деятельности | Ресурсы |
|-------|---|------------------|-----------------|------|----------------------------|---------|
|       |   |                  | план            | факт |                            |         |
|       | <b>Раздел 1 Легкоатлетические упражнения.</b> | 13               |                 |      |                            |         |

|    |   |           |          |  |  |
|----|---|-----------|----------|--|--|
| 1  | Инструктаж по технике безопасности  | 1         | 01.09.23 |  |  |
| 2  | Разновидности ходьбы и бега.  | 1         | 04.09.23 |  |  |
| 3  | Разновидности ходьбы и бега.  | 1         | 06.09.23 |  |  |
| 4  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на отрезках 30-60 метров.      | 1         | 08.09.23 |  |  |
| 5  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на отрезках 30-60 метров.      | 1         | 11.09.23 |  |  |
| 6  | Разновидности прыжков.  | 1         | 13.09.23 |  |  |
| 7  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега. | 1         | 15.09.23 |  |  |
| 8  | Прыжок в длину с места, с разбега.  | 1         | 18.09.23 |  |  |
| 9  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.        | 1         | 20.09.23 |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель.   | 1         | 22.09.23 |  |  |
| 11 | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.  | 1         | 25.09.23 |  |  |
| 12 | Метание малого мяча на дальность.   | 1         | 27.09.23 |  |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность.   | 1         | 29.09.23 |  |  |
|    | <b>Раздел 2 Кроссовая подготовка</b>  | <b>14</b> |          |  |  |
| 14 | Бег по пересечённой местности.  | 1         | 02.10.23 |  |  |
| 15 | Бег по пересечённой местности.  | 1         | 04.10.23 |  |  |
| 16 | Бег по пересечённой местности.  | 1         | 06.10.26 |  |  |
| 17 | Бег по пересечённой местности.  | 1         | 16.10.23 |  |  |
| 18 | Равномерный бег по дистанции.   | 1         | 18.10.23 |  |  |
| 19 | Равномерный бег по дистанции.   | 1         | 20.10.23 |  |  |
| 20 | Равномерный бег по дистанции.   | 1         | 23.10.23 |  |  |
| 21 | Равномерный бег по дистанции.   | 1         | 25.10.23 |  |  |
| 22 | Развитие общей выносливости   | 1         | 27.10.23 |  |  |
| 23 | Развитие общей выносливости   | 1         | 30.10.23 |  |  |
| 24 | Развитие общей выносливости   | 1         | 01.11.23 |  |  |
| 25 | Развитие скоростной выносливости  | 1         | 03.11.23 |  |  |
| 26 | Развитие скоростной выносливости  | 1         | 08.11.23 |  |  |
| 27 | Развитие скоростной выносливости  | 1         | 10.11.23 |  |  |
|    | <b>Раздел 3 Гимнастика</b>  | <b>21</b> |          |  |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в две.  | 1         | 13.11.23 |  |  |

|    |  |           |          |  |  |
|----|--|-----------|----------|--|--|
| 29 | Кувырок вперед из упора присев.  | 1         | 15.11.23 |  |  |
| 30 | Кувырок вперед из упора присев.  | 1         | 17.11.23 |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках.  | 1         | 27.11.23 |  |  |
| 32 | Мост из положения лежа на спине.   | 1         | 29.11.23 |  |  |
| 33 | Комбинации из основных элементов акробатики.   | 1         | 01.12.23 |  |  |
| 34 | Комбинации из основных элементов акробатики.   | 1         | 04.12.23 |  |  |
| 35 | Висы стоя и лежа.  | 1         | 06.12.23 |  |  |
| 36 | Висы стоя и лежа.  | 1         | 08.12.23 |  |  |
| 37 | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягивание в висе стоя и лежа. | 1         | 11.12.23 |  |  |
| 38 | Подтягивание в висе стоя и лежа.   | 1         | 13.12.23 |  |  |
| 39 | Передвижение в строе   | 1         | 15.12.23 |  |  |
| 40 | Передвижение в строе   | 1         | 18.12.23 |  |  |
| 41 | Развитие силовых качеств.  | 1         | 20.12.23 |  |  |
| 42 | Лазание по наклонной скамейке.   | 1         | 22.12.23 |  |  |
| 43 | Лазание по наклонной скамейке.   | 1         | 25.12.23 |  |  |
| 44 | Перелезание через коня, бревно.  | 1         | 27.12.23 |  |  |
| 45 | Перелезание через коня, бревно.  | 1         | 29.12.23 |  |  |
| 46 | Упражнения в равновесии на бревне  | 1         | 10.12.24 |  |  |
| 47 | Упражнения в равновесии на бревне  | 1         | 12.01.24 |  |  |
| 48 | Упражнения в равновесии на бревне  | 1         | 15.01.24 |  |  |
|    | <b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>  | <b>21</b> |          |  |  |
| 49 | Основы знаний о лыжной подготовке  | 1         | 17.01.24 |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход без палок.   | 1         | 19.01.24 |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход без палок.   | 1         | 22.01.24 |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход с палками.   | 1         | 24.01.24 |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход с палками.   | 1         | 26.01.24 |  |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход с палками.   | 1         | 29.01.24 |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход с палками.   | 1         | 31.01.24 |  |  |
| 56 | Поворот переступанием.   | 1         | 02.02.24 |  |  |
| 57 | Поворот переступанием.   | 1         | 05.02.24 |  |  |
| 58 | Подъем в гору лесенкой   | 1         | 07.02.24 |  |  |
| 59 | Подъем в гору лесенкой   | 1         | 09.02.24 |  |  |
| 60 | Подъем в гору елочкой.   | 1         | 13.02.24 |  |  |
| 61 | Подъем в гору елочкой.   | 1         | 14.02.24 |  |  |



|    |   |    |          |  |  |
|----|---|----|----------|--|--|
| 62 | Спуск в высокой и низкой стойках.   | 1  | 16.02.24 |  |  |
| 63 | Спуск в высокой и низкой стойках.   | 1  | 16.02.24 |  |  |
| 64 | Спуск в высокой и низкой стойках.   | 1  | 26.02.24 |  |  |
| 65 | Торможение плугом   | 1  | 28.02.24 |  |  |
| 66 | Торможение уступом  | 1  | 01.03.24 |  |  |
| 67 | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции два километра. | 1  | 04.03.24 |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции два километра.  | 1  | 06.03.24 |  |  |
| 69 | Прохождение дистанции два километра.  | 1  | 11.03.24 |  |  |
|    | <b>Раздел 5 Подвижные игры на основе баскетбола.</b>  | 13 |          |  |  |
| 70 | Ловля и передача мяча на месте  | 1  | 13.03.24 |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте  | 1  | 15.03.24 |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении.   | 1  | 18.03.24 |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении.   | 1  | 20.03.24 |  |  |
| 74 | Передача мяча в группах.  | 1  | 25.03.24 |  |  |
| 75 | Передача мяча в группах.  | 1  | 27.03.24 |  |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления.  | 1  | 01.03.24 |  |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением направления.  | 1  | 03.03.24 |  |  |
| 78 | Бросок мяча в кольцо.   | 1  | 05.03.24 |  |  |
| 79 | Бросок мяча в кольцо.   | 1  | 15.04.24 |  |  |
| 80 | Бросок мяча в кольцо.   | 1  | 17.04.24 |  |  |
| 81 | Игра в мини - баскетбол.  | 1  | 19.04.24 |  |  |
| 82 | Игра в мини - баскетбол.  | 1  | 22.04.24 |  |  |
|    | <b>Раздел 6 Кроссовая подготовка</b>  | 7  |          |  |  |
| 83 | Длительный бег с чередованием ходьбы и бега.  | 1  | 24.04.24 |  |  |
| 84 | Равномерный бег по дистанции на определенное время..  | 1  | 26.04.24 |  |  |
| 85 | Равномерный бег по дистанции на определенное время..  | 1  | 27.04.24 |  |  |
| 86 | Развитие выносливости.  | 1  | 03.05.24 |  |  |
| 87 | Развитие выносливости.  | 1  | 06.05.24 |  |  |
| 88 | Развитие скоростных качеств.  | 1  | 08.05.24 |  |  |
| 89 | Развитие скоростных качеств.  | 1  | 13.05.24 |  |  |
|    | <b>Раздел 7 Легкоатлетические упражнения</b>  | 13 |          |  |  |
| 90 | Бег на короткие дистанции.  | 1  | 15.05.24 |  |  |
| 91 | Бег на короткие дистанции.  | 1  | 17.05.24 |  |  |

|     |   |   |          |  |  |  |
|-----|---|---|----------|--|--|--|
| 92  | Бег на короткие дистанции.  | 1 | 20.05.24 |  |  |  |
| 93  | Прыжок в высоту с разбега.  | 1 | 22.05.24 |  |  |  |
| 94  | Прыжок в высоту с разбега.  | 1 | 24.05.24 |  |  |  |
|     | Повторение.   |   |          |  |  |  |
| 95  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места. | 1 | 06.11.23 |  |  |  |
| 96  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО .Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места. | 1 | 08.01.24 |  |  |  |
| 97  | Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места.  | 1 | 08.03.24 |  |  |  |
| 98  | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование метания мяча в цель.               | 1 | 01.05.24 |  |  |  |
| 99  | Совершенствование метания мяча в цель.  | 1 | 10.05.24 |  |  |  |
| 100 | Основные правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Совершенствование метания мяча на дальность.         | 1 | 25.05.24 |  |  |  |
| 101 | Совершенствование метания мяча на дальность.  | 1 | 27.05.24 |  |  |  |
| 102 | Совершенствование метания мяча на дальность.  | 1 | 29.05.24 |  |  |  |