«Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа им. В.Х. Кагазежева с.п.Псынабо»

«Рассмотрено» **Руководитель МО** **классных руководителей** **/ А.Х.Жилова /** **Протокол № 1** **от 28.08.2023г.**	**«Согласовано»** **Заместитель директора** **по УВР** **/Р.Б.Шугушхова /**	**«Утверждаю»** **Директор МКОУ СОШ** **с.п.Псынабо** **/И.Х.Теувова/** **Приказ № 283** **от 28.08.2023г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	3-4
Учебный год	2023-2024

1. Планируемые результаты учебного предмета, курса

3 класс

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуредругих народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

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

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

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на

высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4 класс

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и

др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательныхдействий,
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

2.Содержание учебного курса

3класс

Продолжение программы 2 класса – 2ч.

Знания о физической культуре – 6ч. история ВФСК ГТО, его развитие в отечественной истории, физические упражнения).

Легкая атлетика – 27ч. беговые упражнения, прыжковые упражнения, броски, метания малого мяча); кроссовая подготовка (бег с препятствиями, бег по пересеченной местности).

Гимнастика - 35ч. гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера).

Подвижные игры – 32ч. подвижные игры (на основе гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр).

4класс

Основы знаний о физической культуре (7 ч.)

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов

регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря иоборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Подвижные игры (10 ч.)

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

Легкая атлетика (19 ч.)

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»Низкий
старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка (16 ч.)

- освоение техники бега в равномерном темпе;
- чередование ходьбы с бегом;
- упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры, баскетбол (37 ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Тематическое планирование

3 класс

№	Раздел	кол-во часов	Кол-во контр. работ	Кол-во часов на практ. часть
	3 класс			
1.	Продолжение программы 2 класса.	1		
2.	Знания о физической культуре.	4		
3.	Легкая атлетика.	20	11	
4.	Гимнастика.	25	2	
5.	Подвижные игры.	18		
	Итого:	**68**	**13**	

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Количество контрольных работ (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Количество часов на практическую часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1	Основы знаний о физической культуре.	5		
2	Подвижные игры.	7		
3	Гимнастика с основами акробатики.	12	5	
4	Легкая атлетика.	14	7	
5	Кроссовая подготовка .	13	5	
6	Подвижные игры, баскетбол. Итого	17 68	1	

4.Календарно -тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Легкая атлетика. Бег и ходьба Бег на скорость (30, 60 м). . Игра «Бездомный заяц».	1		
2	Прыжки. Тройной прыжок с места. . Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
3	Организационно - методические требования на уроках физической культуры.	1		
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
5	Техника челночного бега.	1		
6	Тестирование челночного бега на 3х10 м.	1		
7	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
8	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
9	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		

10	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
11	Спортивная игра «Футбол».	1		
12	Прыжок в длину с разбега.	1		
13	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
14	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1		
15	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1		
16	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1		
19	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
20	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		
21	Тестирование виса на время.	1		
22	Подвижная игра «Перестрелка» .	1		
23	Футбольные упражнения в парах.	1		
24	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1		
25	Подвижная игра «Осада города».	1		
26	Броски и ловля мяча в парах.	1		

27	Закаливание.	1		
28	Ведение мяча.	1		
29	Подвижные игры.	1		
30	Кувырок вперед.	1		
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1		
32	Варианты выполнения кувырка вперед.	1		
33	Кувырок назад.	1		
34	Стойка на руках.	1		
35	Круговая тренировка.	1		
36	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
37	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
38	Прыжки в скакалку.	1		
39	Лазанье по канату в три приема.	1		

40	Круговая тренировка .	1		
41	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
42	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
43	Варианты вращения обруча.	1		
44	Полоса препятствий.	1		
45	Усложненная полоса препятствий.	1		
46	Лазанье по канату.	1		
47	Подвижная игра «Пионербол» .	1		
48	Волейбол как вид спорта.	1		
49	Подготовка к волейболу.	1		
50	Контрольный урок по волейболу.	1		
51	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		
52	Тестирование виса на время.	1		
53	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
54	Тестирование прыжка в длину с места.	1		

55	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		
56	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1		
57	Знакомство с баскетболом.	1		
58	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
59	Спортивная игра «Баскетбол» .	1		
60	Подвижные игры на основе баскетбола.	1		
61	Подвижные игры.	1		
62	Беговые упражнения.	1		
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
64	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
65	Спортивная игра «Футбол».	1		
66	Подвижная игра «Флаг на башне».	1		
67	Бег на 1000 м.	1		
68	Подвижные и спортивные игры.	1		

4класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1.	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Совершенствование, ходьба с	1		

	изменением длины и частоты шага.			
2.	Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1		
3.	Урок – игра «Кто дальше прыгнет». Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1		
4.	**Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега.	1		
5.	Урок - игра «Кто дальше метнет маленький мяч.» Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
6.	**Сдача контрольного норматива -** метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
7.	Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1		
8.	Урок -игра «Встречная эстафета».	1		
9.	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1		
10.	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1		
11.	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1		
12.	**Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени.	1		
13.	Урок- игра. Преодоление полосы препятствия.	1		
14.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование техники переката в группировку с последующим переворотом.	1		
15.	Совершенствование техники ходьбы по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев.	1		
16.	**Урок- игра, соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия.	1		
17.	Разучивание стойки на лопатках пригнувшись. Передвижение противоходом, змейкой.	1		
18.	**Сдача контрольного норматива –** техника выполнения 2-3 кувырка вперед слитно**.** Разучивание из положения, лежа на спине мост.	1		
19.	**Урок - игра, соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Эстафеты с предметами.	1		
20.	**Сдача контрольного норматива –** техника из положения, лежа на спине мост.	1		
21.	**Подвижные игры.**	1		

22.	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		
23.	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1		
24.	Развитие способностей ориентироваться в пространстве.	1		
25.	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		
26.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
27.	Урок соревнование. «Самый быстрый».	1		
28.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву», «Удочка».	1		
29.	Урок- игра. Эстафеты.	1		
30.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1		
31.	**Урок- соревнование.** Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1		
32.	Обучение перелезанию через бревно, коня (80-100 см). Ходьба по бревну (до 100 см).	1		
33.	**Сдача контрольного норматива –** сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование перестроение из одной в две шеренги.	1		
34.	**Урок - игра.** Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.	1		
35.	**Урок - игра.** Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами. Игры по выбору детей.	1		
36.	Совершенствование перестроения из одной в две шеренги. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну (до 100 см).	1		
37.	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование технике ловля и передача мяча в движении.	1		
38.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1		
39.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
40.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		

41.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1		
42.	Урок - игра эстафеты. Игра «Снайперы».	1		
43.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
44.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
45.	Урок игра. Эстафеты.	1		
46.	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Совершенствование техники ловля и передача мяча в движении.	1		
47.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	1		
48.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1		
49.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
50.	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование техники на месте в движении в квадратах.	1		
51.	Совершенствование ударов по воротам в футболе.	1		
52.	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1		
53.	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	1		
54.	Развитие способностей ориентированию в пространстве.	1		
55.	Игра в футбол.	1		
56.	**Сдача контрольного норматива** - броска мяча в кольцо.	1		
57.	Инструктаж по Т.Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1		
58.	**Сдача контрольного норматива -** прыжок в высоту. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью 60 м.	1		
59.	**Сдача контрольного норматива -** бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей.	1		
60.	Урок – игра «Кто дальше прыгнет.»Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1		
61.	**Сдача контрольного норматива -** прыжка с места на результат**.** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания.	1		
62.	**Сдача контрольного норматива -** прыжка в длину с разбега. Многоскоки.	1		
63.	Урок- игра. Кто дальше метнет маленький мяч. Совершенствование техники метания малого	1		

	мяча с места на дальность и на заданное расстояние.			
64.	**Сдача контрольного норматива –** техника метания малого мяча.	1		
65.	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1		
66.	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1		
67.	**Сдача контрольного норматива –** бег 1 км без учета времени.	1		
68.	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1		
	Итого :	68		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201180

Владелец Теувова Ирина Хамидбиевна

Действителен С 12.09.2023 по 11.09.2024