

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Администрация Алнашского района

МКОУ Железнодорожная ООШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающегося 3 класса ЗПР, вариант 7.2

ст. Железнодорожная станция Алнаши 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 24.11.22 №1023 Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте Росси 21.03.2023 №72654)

Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми.

Программа строит обучение детей с ЗПР на основе принципа коррекционноразвивающей направленности учебно-воспитательного процесса. Это означает, что учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 4 классе по индивидуальной программе отводится – 102 часа (3 часа в неделю). Согласно учебному плану МБОУ Красновской СОШ, годовому календарному учебному графику Красновской СОШ, на изучение учебного курса спланировано – 101ч. (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Равномерный бег.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

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

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале кроссовой подготовки.

Развитие выносливости: бег по пересеченной местности умеренной интенсивности, в чередовании с ходьбой, с ускорениями

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Корр етиرو вка даты	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Конт роль ные работ ы	Пра кти ческ ие рабо ты			
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1			1.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			6.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			7.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			8.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			13.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			14.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			15.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			20.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
9	Прыжок в высоту с	1			21.09.23		www.edu.ru

	разбега способом перешагивания						www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			22.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
11	Беговые упражнения	1			27.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
12	Беговые упражнения	1			28.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
13	Беговые упражнения	1			29.09.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
14	Метание малого мяча на дальность	1			4.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
15	Метание малого мяча на дальность	1			5.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
16	Метание малого мяча на дальность	1			6.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
17	Самостоятельная физическая подготовка	1			11.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
18	Самостоятельная физическая подготовка	1			12.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
19	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения	1			13.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ

	осанки и снижения массы тела						
20	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			18.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
21	Акробатическая комбинация	1			19.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
22	Акробатическая комбинация	1			20.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
23	Акробатическая комбинация	1			25.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			26.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			27.10.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			8.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			9.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
28	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			10.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
29	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			15.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕИИ
30	Обучение опорному	1			16.11.23	1	www.edu.ru

	прыжку						www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
31	Обучение опорному прыжку	1			17.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
32	Обучение опорному прыжку	1			22.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
33	Обучение опорному прыжку	1			23.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
34	Упражнения на гимнастической перекладине	1			24.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
35	Упражнения на гимнастической перекладине	1			29.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
36	Упражнения на гимнастической перекладине	1			30.11.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
37	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			1.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
38	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			6.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
39	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			7.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
40	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			8.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
41	Оценка годовой динамики	1			13.12.23		www.edu.ru

	показателей физического развития и физической подготовленности						www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
42	Закаливание организма	1			14.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
43	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Закаливание организма	1			15.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			20.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			21.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			22.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			27.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			28.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			29.12.23		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			10.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			11.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
52	Разучивание подвижной	1			12.01.24	1	www.edu.ru

	игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»						www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			17.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			18.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
55	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			19.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			24.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			25.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
58	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			26.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
59	Упражнения из игры волейбол	1			31.01.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
60	Упражнения из игры волейбол	1			1.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
61	Упражнения из игры волейбол	1			2.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
62	Упражнения из игры баскетбол	1			7.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
63	Упражнения из игры	1			8.02.24	1	www.edu.ru

	баскетбол						www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
64	Упражнения из игры баскетбол	1			9.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
65	Упражнения из игры футбол	1			14.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
66	Упражнения из игры футбол	1			15.02.24		
67	Упражнения из игры футбол	1			16.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
68	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			21.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
69	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			22.02.24		
70	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			28.02.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
71	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время				29.02.24		
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			1.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			6.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			7.03.24		

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты						
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			13.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
76	Бег на 1000м	1			14.03.24		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			15.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			20.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
79	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			21.03.24		
80	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			22.03.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
81	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			3.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
82	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			4.04.24		
83	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			5.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
84	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
85	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			11.04.24		
86	Подтягивание из виса	1			12.04.24		www.edu.ru

	лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
87	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
89	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			18.04.24		
90	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
91	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			25.04.24		
93	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
94	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			3.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
95	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			8.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
96	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
97	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			16.05.24		
98	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
99	Челночный бег 3*10м.	1			22.05.24		www.edu.ru

	Эстафеты						www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
10 0	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			23.05.24		
10 1	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			24.05.24		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru РЕШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101 ч.	0	0			