

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
На заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ №87
Петроградского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга


Муляр И.В.

Приказ №140 от 31.08.2022



**Рабочая программа
начального общего образования
по Физической культуре
для 3 класса**

Разработчик:
Закацولا Андрей Геннадьевич
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 3 класса является компонентом Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №87 Петроградского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основании следующих нормативных документов:

Рабочая программа на 2022/2023 учебный год сформирована в соответствии с требованиями:

- ✓ Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- ✓ Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254;
- ✓ Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- ✓ Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- ✓ Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

В учебном плане ГБОУ СОШ №87 учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть и изучается в объеме 102 ч (3 ч в неделю)

Рабочая программа реализуется с использованием УМК:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. («Школа России»)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину.
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Метапредметные результаты

- 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.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Предметные результаты

Знания о физической культуре

ученик научится:

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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).

Ученик получит возможность научиться:

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.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

Ученик получит возможность научиться:

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;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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 легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Ее 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 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 в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 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.

Опорный прыжок: с разбега вскок на 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; прыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр:

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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, включающее 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 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

В связи с региональными погодными условиями (отсутствие зимой снежного покрова) и местными условиями (отсутствие в школе бассейна) разделы программы «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на подвижные игры и кроссовую подготовку.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
		Класс
		3
1.	Базовая часть	
1.1.	Знания о физической культуре (3 часа)	
1.1.1.	Что такое физическая культура	1
1.1.2.	Из истории физической культуры	1
1.1.3.	Физические упражнения	1
1.2.	Способы физкультурной деятельности (3 часа)	
1.2.1.	Самостоятельные занятия	1
1.2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
1.2.3.	Самостоятельные игры	1
1.3.	Физическое совершенствование (62 часа)	
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	- гимнастика с основами акробатики	18
	- лёгкая атлетика	21
	- подвижные и спортивные игры	21
2.	Вариативная часть	
2.1.	Ритмика	34
	ИТОГО	102

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

За

№	Дата	Тема урока
1	01.09.2022	Знания о физической культуре (3 ч) Что такое физическая культура. Правила поведения на уроке физической культуры.
2	06.09.2022	Когда и как возникли физическая культура и спорт
3	08.09.2022	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
4	13.09.2022	Способы физкультурной деятельности (3 часа) Проведение оздоровительных занятий в режиме дня: утренняя зарядка, физкультминутки.
5	15.09.2022	Измерение длины и массы тела.
6	20.09.2022	Организация и проведение подвижных игр.
7	22.09.2022	Физическое совершенствование (62 часа) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
8	27.09.2022	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
9	29.09.2022	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21 час) Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.
10	04.10.2022	Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.
11	06.10.2022	Освоение навыков бега. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.
12	11.10.2022	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки).
13	13.10.2022	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, бег.
14	18.10.2022	Бег с ускорением от 10 до 15 м.
15	20.10.2022	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах.
16	25.10.2022	Прыжки в длину с места, с разбега с приземлением на обе ноги,
17	27.10.2022	Прыжки с высоты до 30 см.
18	04.04.2023	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.
19	06.04.2023	Прыжки через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов.
20	11.04.2023	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.
21	13.04.2023	Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.
22	18.04.2023	Метание малого мяча с места на дальность,
23	20.04.2023	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.
24	25.04.2023	Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м.
25	27.04.2023	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м.
26	02.05.2023	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх на дальность.
27	04.05.2023	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, на дальность.

28	11.05.2023	Повторительно-обобщающий урок «Соревнования на бег, прыжки и метание»
29	16.05.2023	Бег по пересеченной местности
30	18.05.2023	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17 часов) Строевые действия в шеренге и колонне
31	23.05.2023	Выполнение строевых команд
32	08.11.2022	Упоры. Седы;
33	10.11.2022	Упражнения в группировке;
34	15.11.2022	Перекаты из упора присев
35	17.11.2022	Стойка на лопатках;
36	22.11.2022	Перекат назад в стойку на лопатках
37	24.11.2022	Гимнастический мост.
38	29.11.2022	Освоение навыков равновесия
39	01.12.2022	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами
40	06.12.2022	Повороты прыжком на 90 гр.
41	08.12.2022	Опускание в упор стоя на колене
42	13.12.2022	Опорные прыжки на горку матов
43	15.12.2022	Вскок в упор стоя на коленях
44	20.12.2022	Вскок в упор присев
45	22.12.2022	Соскок взмахом рук
46	27.12.2022	Соскок взмахом рук в полуприсед.
47	10.01.2023	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (22 часа) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
48	12.01.2023	Закрепление и совершенствование навыков бега
49	25.05.2023	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
50	17.01.2023	Подвижные игры «К своим флажкам»
51	19.01.2023	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».
52	24.01.2023	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках
53	26.01.2023	Развитие скоростно-силовых способностей
54	31.01.2023	Подвижные игры «Прыгающие воробушки»,
55	02.02.2023	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность
56	07.02.2023	Подвижные игры «Кто дальше бросит»
57	09.02.2023	Овладение элементарными умениями в ловле
58	14.02.2023	Овладение элементарными умениями в бросках
59	16.02.2023	Овладение элементарными умениями в передачах
60	21.02.2023	Овладение элементарными умениями в ведении
61	28.02.2023	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
62	02.03.2023	Ловля и передача мяча в движении.
63	07.03.2023	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).
64	09.03.2023	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
65	14.03.2023	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча
66	16.03.2023	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»
67	21.03.2023	Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
68	23.03.2023	Подвижные игры «Школа мяча», Пять передач
69	02.09.2022	Ритмика (34 часа). Введение. Что такое ритмика.
70	09.09.2022	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

71	16.09.2022	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).
72	23.09.2022	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.
73	30.09.2022	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.
74	07.10.2022	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.
75	14.10.2022	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.
76	21.10.2022	Ритмическая схема. Ритмическая игра.
77	11.11.2022	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).
78	18.11.2022	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима
79	25.11.2022	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика
80	02.12.2022	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.
81	09.12.2022	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».
82	16.12.2022	Упражнения для развития подвижности суставов.
83	23.12.2022	Движения на развитие координации. Бег и подскоки
84	13.01.2023	Партерный экзерсис
85	20.01.2023	Партерный экзерсис
86	27.01.2023	Партерный экзерсис
87	03.02.2023	Партерный экзерсис
88	10.02.2023	Танец «Полкино». Элементы танца (разучивание на середине класса)
89	17.02.2023	Танец «Полкино». Элементы танца (разучивание на середине класса)
90	03.03.2023	Контрольный урок по теме "Полкино"
91	10.03.2023	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов
92	17.03.2023	Элементы асимметричной гимнастики.
93	07.04.2023	Элементы асимметричной гимнастики.
94	14.04.2023	Шаги галопа и польки в парах
95	21.04.2023	Сочетание изученных танцевальных шагов;
96	28.04.2023	Русский медленный шаг. I и II позиции ног;
97	05.05.2023	Сочетание шагов галопа и польки в парах
98	12.05.2023	Элементы народных танцев.
99	19.05.2023	Освоение танцевальных упражнений
100		Развитие координационных способностей.
101		Закрепление пройденного материала
102		Подвижные игры под музыку

3э

№	Дата	Тема урока
1	05.09.2022	Знания о физической культуре (3 ч) Что такое физическая культура. Правила поведения на уроке физической культуры.
2	06.09.2022	Когда и как возникли физическая культура и спорт
3	12.09.2022	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
4	13.09.2022	Способы физкультурной деятельности (3 часа) Проведение оздоровительных занятий в режиме дня: утренняя зарядка, физкультминутки.
5	19.09.2022	Измерение длины и массы тела.

6	20.09.2022	Организация и проведение подвижных игр.
7	26.09.2022	Физическое совершенствование (62 часа) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
8	27.09.2022	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
9	03.10.2022	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21 час) Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.
10	04.10.2022	Ходьба с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.
11	10.10.2022	Освоение навыков бега. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.
12	11.10.2022	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки).
13	17.10.2022	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, бег.
14	18.10.2022	Бег с ускорением от 10 до 15 м.
15	24.10.2022	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах.
16	25.10.2022	Прыжки в длину с места, с разбега с приземлением на обе ноги,
17	03.04.2023	Прыжки с высоты до 30 см.
18	04.04.2023	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.
19	10.04.2023	Прыжки через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов.
20	11.04.2023	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.
21	17.04.2023	Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.
22	18.04.2023	Метание малого мяча с места на дальность,
23	24.04.2023	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.
24	25.04.2023	Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м.
25	02.05.2023	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м.
26	15.05.2023	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх на дальность.
27	16.05.2023	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, на дальность.
28	22.05.2023	Повторительно-обобщающий урок «Соревнования на бег, прыжки и метание»
29	23.05.2023	Бег по пересеченной местности
30	07.11.2022	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (17 часов) Строевые действия в шеренге и колонне
31	08.11.2022	Выполнение строевых команд
32	14.11.2022	Упоры. Седы;
33	15.11.2022	Упражнения в группировке;
34	21.11.2022	Перекаты из упора присев
35	22.11.2022	Стойка на лопатках;
36	28.11.2022	Перекат назад в стойку на лопатках
37	29.11.2022	Гимнастический мост.
38	05.12.2022	Освоение навыков равновесия
39	06.12.2022	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами
40	12.12.2022	Повороты прыжком на 90 гр.
41	13.12.2022	Опускание в упор стоя на колене
42	19.12.2022	Опорные прыжки на горку матов

43	20.12.2022	Вскок в упор стоя на коленях
44	26.12.2022	Вскок в упор присев
45	27.12.2022	Соскок взмахом рук
46		Соскок взмахом рук в полуприсев
47	09.01.2023	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (22 часа) Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
48	10.01.2023	Закрепление и совершенствование навыков бега
49	16.01.2023	развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
50	17.01.2023	Подвижные игры «К своим флажкам»,
51	23.01.2023	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».
52	24.01.2023	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках
53	30.01.2023	развитие скоростно-силовых способностей
54	31.01.2023	Подвижные игры «Прыгающие воробушки»,
55	06.02.2023	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность
56	07.02.2023	Подвижные игры «Кто дальше бросит»
57	13.02.2023	Овладение элементарными умениями в ловле
58	14.02.2023	Овладение элементарными умениями в бросках
59	20.02.2023	Овладение элементарными умениями в передачах
60	21.02.2023	Овладение элементарными умениями в ведении
61	27.02.2023	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
62	28.02.2023	Ловля и передача мяча в движении.
63	06.03.2023	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).
64	07.03.2023	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
65	13.03.2023	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча
66	14.03.2023	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»
67	20.03.2023	Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
68	21.03.2023	Подвижные игры «Школа мяча», Пять передач
69	02.09.2022	Ритмика (34 часа). Введение. Что такое ритмика.
70	09.09.2022	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.
71	16.09.2022	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).
72	23.09.2022	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.
73	30.09.2022	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.
74	07.10.2022	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.
75	14.10.2022	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.
76	21.10.2022	Ритмическая схема. Ритмическая игра.
77	11.11.2022	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).
78	18.11.2022	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима
79	25.11.2022	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика
80	02.12.2022	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.
81	09.12.2022	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».
82	16.12.2022	Упражнения для развития подвижности суставов.
83	23.12.2022	Движения на развитие координации. Бег и подскоки

84	13.01.2023	Партерный экзерсис
85	20.01.2023	Партерный экзерсис
86	27.01.2023	Партерный экзерсис
87	03.02.2023	Партерный экзерсис
88	10.02.2023	Танец "Полкинс". Элементы танца (разучивание на середине класса)
89	17.02.2023	Танец "Полкинс". Элементы танца (разучивание на середине класса)
90	03.03.2023	Контрольный урок по теме "Полкинс"
91	10.03.2023	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов
92	17.03.2023	Элементы асимметричной гимнастики.
93	07.04.2023	Элементы асимметричной гимнастики.
94	14.04.2023	Шаги галопа и польки в парах
95	21.04.2023	Сочетание изученных танцевальных шагов;
96	28.04.2023	Русский медленный шаг. I и II позиции ног;
97	05.05.2023	Сочетание шагов галопа и польки в парах
98	12.05.2023	Элементы народных танцев.
99	19.05.2023	Освоение танцевальных упражнений
100		Развитие координационных способностей.
101		Закрепление пройденного материала
102		Подвижные игры под музыку