

ПРИНЯТО

На Педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

В.Ю.Морозова
Приказ № 395 от 31.08.2022

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для детей с ограниченными возможностями здоровья

(для обучающихся с задержкой психического развития)

начальное общее образование 3 класс

2022-2023 учебный год

Разработал(а)
учитель физической культуры
Чижова С. А.

Санкт-Петербург

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в

себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе):

1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в **3 классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Разделы | Название темы | Общее количество часов |
|------------|--|--|------------------------|
| | | | Зкласс |
| 1 | Базовая часть | | 80 |
| 1.1 | Раздел 1.Знания о физической культуре | Знания о физической культуре | в процессе уроков |
| 1.2 | Раздел 2.Способы физкультурной деятельности | Способы физкультурной деятельности | в процессе уроков |
| 1.3 | Раздел 3.Физическое совершенствование: | Легкая атлетика | 21 |
| | | Кроссовая подготовка | 25 |
| | | Гимнастика | 16 |
| | | Подвижные игры | 20 |
| | | Общеразвивающие физические упражнения | в процессе уроков |
| 2 | Вариативная часть | | 15 |
| 2.1 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 15 |
| | Резерв | | 5 |
| | Всего часов | | 102 |

**ПОУРОЧНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС
(102 ЧАСА)**

| № | Дата | Тема урока | Кол-во часов | | | Вид/формы контроля |
|------------------------------------|------------|--|--------------|-----|-------------|--------------------|
| | | | всего | к/р | Практ/ р | |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | |
| 1. | 02.09.2022 | Ходьба и бег. Различные виды ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | | | Текущий |
| 2. | 05.09.2022 | Различные виды ходьбы. Бег с максимальной скоростью. | 1 | | | Текущий |
| 3. | 06.09.2022 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью | 1 | | | Текущий |
| 4 | 09.09.2022 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью | 1 | | | Текущий |
| 5 | 12.09.2022 | Бег с максимальной скоростью (30 м, 60м) | 1 | | 1 | Текущий |
| 6. | 13.09.2022 | Прыжки в длину и с высоты | 1 | | | Текущий |
| 7 | 16.09.2022 | Прыжки в длину и с высоты | 1 | | | Текущий |
| 8 | 19.09.2022 | Прыжки в длину и с высоты | 1 | | | Текущий |
| 9 | 20.09.2022 | Метание малого мяча на дальность и в цель | 1 | | | Текущий |
| 10 | 23.09.2022 | Метание малого мяча на дальность и в цель | 1 | | | Текущий |
| 11 | 26.09.2022 | Метание малого мяча на дальность и в цель | 1 | | 1 | Текущий |
| Кроссовая подготовка (14 ч) | | | | | | |
| 12 | 27.09.2022 | Бег по пересеченной местности. Бег (до 4 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 13 | 30.09.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 4 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 14 | 03.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 5 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 15 | 04.10.2022 | Чередование бега и ходьбы | 1 | | | |
| 16 | 07.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 6 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 17 | 10.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 6 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 18 | 11.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 7 мин.). Преодоление | 1 | | | Текущий |

| № | Дата | Тема урока | Кол-во часов | | | Вид/формы контроля |
|--------------------------|------------|---|--------------|-----|-------------|---|
| | | | всего | к/р | Практ/ р | |
| | | препятствий. | | | | |
| 19 | 14.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 7 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 20 | 17.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 8 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 21 | 18.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 8 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 22 | 21.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 8 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 23 | 24.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 8 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 24 | 25.10.2022 | Чередование бега и ходьбы. Бег (до 9 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 25 | 07.11.2022 | Кросс (1 км) | 1 | | 1 | Без учета времени, выполнить без остановки |
| Гимнастика (16 ч) | | | | | | |
| 26 | 08.11.2022 | Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты и группировка | 1 | | | Текущий |
| 27 | 11.11.2022 | Строевые упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, мост. | 1 | | | Текущий |
| 28 | 14.11.2022 | Строевые упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, мост. | 1 | | | Текущий |
| 29 | 15.11.2022 | Строевые упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, мост. | 1 | | | Текущий |
| 30 | 18.11.2022 | Строевые упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, мост. | 1 | | 1 | Оценка |
| 31 | 21.11.2022 | Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. | 1 | | | Текущий |
| 32 | 22.11.2022 | Строевые упражнения. Вис стоя и лежа | 1 | | | Текущий |
| 33 | 25.11.2022 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. | 1 | | | Текущий |
| 34 | 28.11.2022 | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания. | 1 | | | Текущий |
| 35 | 29.11.2022 | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания. | 1 | | | Текущий |
| 36 | 02.12.2022 | Строевые упражнения. Висы. Подтягивания. | 1 | | 1 | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 |
| 37 | 05.12.2022 | Опорный прыжок, лазание. Ходьба по бревну. | 1 | | | Текущий |

| № | Дата | Тема урока | Кол-во часов | | | Вид/формы контроля |
|---|------------|--|--------------|-----|-------------|--------------------|
| | | | всего | к/р | Практ/ р | |
| 38 | 06.12.2022 | Опорный прыжок, лазание. Ходьба по бревну. | 1 | | | Текущий |
| 39 | 09.12.2022 | Опорный прыжок, лазание. Ходьба по бревну. | 1 | | | Текущий |
| 40 | 12.12.2022 | Перелезание через коня. Лазанье по наклонной скамейке | 1 | | | Текущий |
| 41 | 13.12.2022 | Перелезание через коня. Лазанье по наклонной скамейке | 1 | | 1 | Текущий |
| Подвижные игры (15 ч) | | | | | | |
| 42 | 16.12.2022 | Подвижные игры на выносливость, ловкость и быстроту | 1 | | | Текущий |
| 43 | 19.12.2022 | Подвижные игры на выносливость, ловкость и быстроту | 1 | | | Текущий |
| 44 | 20.12.2022 | Подвижные игры на выносливость, ловкость и быстроту | 1 | | | Текущий |
| 45 | 23.12.2022 | Подвижные игры на выносливость, ловкость и быстроту | 1 | | | Текущий |
| 46 | 26.12.2022 | Подвижные игры на меткость, ловкость и силу. | 1 | | | Текущий |
| 47 | 27.12.2022 | Подвижные игры на меткость, ловкость и силу. | 1 | | | Текущий |
| 48 | 09.01.2023 | Подвижные игры на меткость, ловкость и силу. | 1 | | | Текущий |
| 49 | 10.01.2023 | Подвижные игры на меткость, ловкость. | 1 | | | Текущий |
| 50 | 13.01.2023 | Подвижные игры на меткость, ловкость. | 1 | | | Текущий |
| 51 | 16.01.2023 | Подвижные игры на меткость, ловкость. | 1 | | | Текущий |
| 52 | 17.01.2023 | Подвижные игры на меткость, ловкость и быстроту | 1 | | | Текущий |
| 53 | 20.01.2023 | Подвижные игры на меткость, ловкость и быстроту | 1 | | | Текущий |
| 54 | 23.01.2023 | Подвижные игры на быстроту и внимательность | 1 | | | Текущий |
| 55 | 24.01.2023 | Подвижные игры на быстроту и внимательность | 1 | | | Текущий |
| 56 | 27.01.2023 | Подвижные игры на быстроту, ловкость. | 1 | | | Текущий |
| Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч) | | | | | | |
| 57 | 30.01.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 | | | Текущий |
| 58 | 31.01.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 | | | Текущий |
| 59 | 03.02.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | | | Текущий |
| 60 | 06.02.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | | | Текущий |
| 61 | 07.02.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель | 1 | | | Текущий |

| № | Дата | Тема урока | Кол-во часов | | | Вид/формы контроля |
|-----------------------------------|------------|---|--------------|-----|-------------|--------------------|
| | | | всего | к/р | Практ/ р | |
| 62 | 10.02.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди | 1 | | | Текущий |
| 63 | 13.02.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди | 1 | | | Текущий |
| 64 | 14.02.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди | 1 | | | Текущий |
| 65 | 17.02.2023 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах Ведение и броски мяча | 1 | | | Текущий |
| 66 | 20.02.2023 | Ловля и передача мяча. Ведение с изменением направления. | 1 | | | Текущий |
| 67 | 21.02.2023 | Ловля и передача мяча. Ведение с изменением направления. | 1 | | | Текущий |
| 68 | 27.02.2023 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение с изменением направления. | 1 | | | Текущий |
| 69 | 28.02.2023 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках | 1 | | | Текущий |
| 70 | 03.03.2023 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение и броски мяча. | 1 | | | Текущий |
| 71 | 06.03.2023 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение и броски мяча. | 1 | | | Текущий |
| Кроссовая подготовка (11ч) | | | | | | |
| 72 | 07.03.2023 | Бег по пересеченной местности. Бег (до 4 мин.). Чередование ходьбы и бега. | 1 | | | Текущий |
| 73 | 10.03.2023 | Бег (до 4 мин.). Чередование ходьбы и бега | 1 | | | Текущий |
| 74 | 13.03.2023 | Бег (до 5 мин.). Преодоление препятствий. | 1 | | | Текущий |
| 75 | 14.03.2023 | Бег (до 5 мин.). Чередование ходьбы и бега | 1 | | | Текущий |
| 76 | 17.03.2023 | Бег (до 6 мин.). Преодоление препятствий | 1 | | | Текущий |
| 77 | 20.03.2023 | Бег (до 7 мин.). Чередование ходьбы и бега | 1 | | | Текущий |
| 78 | 21.03.2023 | Бег (до 7 мин.). Преодоление препятствий | 1 | | | Текущий |
| 79 | 03.04.2023 | Бег (до 8 мин.). Чередование ходьбы и бега | 1 | | | Текущий |
| 80 | 04.04.2023 | Бег (до 7 мин.). Чередование ходьбы и бега | 1 | | | Текущий |
| 81 | 07.04.2023 | Бег (до 8 мин.). Преодоление препятствий | 1 | | | Текущий |
| 82 | 10.04.2023 | Кросс 1 км. | 1 | | 1 | Без учета времени, |

| № | Дата | Тема урока | Кол-во часов | | | Вид/формы контроля |
|-------------------------------|--------------|--|--------------|-----|-------------|-------------------------|
| | | | всего | к/р | Практ/ р | |
| | | | | | | выполнить без остановки |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | |
| 83 | 11.04.2023 | Ходьба и бег. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью | 1 | | | Текущий |
| 84 | 14.04.2023 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью | 1 | | | Текущий |
| 85 | 17.04.2023 | Бег с максимальной скоростью (30м, 60м) | 1 | | | Текущий |
| 86 | 18.04.2023 | Бег с максимальной скоростью (30м, 60м) | 1 | | 1 | Текущий |
| 87 | 21.04.2023 | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. | 1 | | | Текущий |
| 88 | 24.04.2023 | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. | 1 | | | Текущий |
| 89 | 25.04.2023 | Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. | 1 | | 1 | Текущий |
| 90 | 28.04.2023 | Метание мяча на дальность, в цель и на заданное расстояние | 1 | | | Текущий |
| 91 | 02.05.2023 | Метание мяча на дальность, в цель и на заданное расстояние | 1 | | | Текущий |
| 92 | 05.05.2023 | Метание мяча на дальность, в цель и на заданное расстояние | 1 | | 1 | Текущий |
| Подвижные игры (5 ч) | | | | | | |
| 93 | 12.05.2023 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | | | Текущий |
| 94 | 15.05.2023 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | | | Текущий |
| 95 | 16.05.2023 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | | | Текущий |
| 96 | 19.05.2023 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | | | Текущий |
| 97 | 22.05.2023 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | | | Текущий |
| 98 | 23.05.2023 | Повторение | 1 | | | Текущий |
| 99 | 24.02.2023пр | Повторение | 1 | | | Текущий |
| 100 | 01.05.2023пр | Повторение | 1 | | | Текущий |
| 101 | 08.05.2023пр | Повторение | 1 | | | Текущий |
| 102 | 09.05.2023пр | Повторение | 1 | | | Текущий |
| Всего часов | | | | | | |