

02 - 05

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рисовский учебно-воспитательный комплекс»
муниципального образования Красноперекопский район
Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов,
дошкольной группы и физической
культуры
Протокол № 01 от 24.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ №120 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2022/2023 учебный год- 3 класс**

Рекомендовано к использованию
педагогическим советом
МБОУ Рисовский УВК
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Составитель:
учитель начальных классов
Сорокоумова Елена Алексеевна

с. Рисовое, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями), авторской программой В.И.Ляха «Физическая культура» (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-4 классы. Москва. «Просвещение», 2014 г.), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России» и Положения о рабочей программе учебного предмета (курса, дисциплины, модуля) (утв. приказом по школе № 92 от 06.05.2019 г.).

Основными **целями** начального обучения физической культурой являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения

травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- 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.

Предметными результатами обучающихся являются:

- 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).

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Тематическое планирование

Название темы	Количество часов, отводимых на освоение темы
Базовая часть	83
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры	21
Гимнастика с элементами акробатики	24
Легкоатлетические упражнения	27
Кроссовая подготовка	11
Вариативная часть	19
Подвижные игры с элементами баскетбола	19
ИТОГО:	102

Формы организации учебного предмета и основных видов учебной деятельности:

- 1) индивидуальная работа;
- 2) фронтальная работа;
- 3) групповая форма работы.

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Колич ество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Легкая атлетика (16 ч) <u>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</u> Равномерный бег до 3-х мин. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 30 м. Прыжки на скакалке.	1	02.09.22 г.		
2.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег. ОРУ. Повторение высокого старта. Бег до 40 м с максимальной скоростью. Прыжки на скакалке.	1	05.09		
3.	ОРУ. 30 м на результат. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1	07.09		
4.	Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке.	1	09.09		
5.	Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке.	1	12.09		
6.	Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	1	14.09		
7.	Ходьба. Бег. ОРУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут. Прыжки на скакалке.	1	16.09		
8.	Ходьба. Бег. ОРУ. 6 минутный бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1	19.09		
9.	Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1	21.09		
10.	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Зайцы в огороде».	1	23.09		
11.	Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег 3х10м на результат. П/и "Ловишки".		26.09		
12.	КУ - Прыжок в длину с места. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	28.09		
13.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1	30.09		
14.	КУ - Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	03.10		
15.	Ходьба. Бег. ОРУ. Метание мяча в цель и на	1	05.10		

	дальность. Подтягивание. Игра «Третий лишний».				
16.	К/У- Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	1	07.10		
17.	Кроссовая подготовка (5 ч) Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1	10.10		
18.	Техника бега. Совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1	12.10		
19.	Совершенствование техники равномерного бега. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	14.10		
20.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	1	17.10		
21.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	1	19.10		
22.	Подвижные игры с элементами баскетбола (7 ч) Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану».	1	21.10		
23.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1	24.10		
24.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр.	1	26.10		
25.	К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1	28.10		
26.	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему».	1	07.11		
27.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1	09.11		
28.	К\У - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол	1	11.11		
29.	Гимнастика с элементами акробатики. (10 ч) Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения. Игра «Смена мест»	1	14.11		
30.	ОРУ с предметами. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекувы, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1	16.11		
31.	ОРУ. Построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, кувырок вперед.	1	18.11		

	Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»				
32.	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты. Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	1	21.11		
33.	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	23.11		
34.	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1	25.11		
35.	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1	28.11		
36.	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	30.11		
37.	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1	02.12		
38.	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1	05.12		
39.	Подвижные игры с элементами баскетбола(12 ч) Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	07.12		
40.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».		09.12		
41.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1	12.12		
42.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1	14.12		
43.	КУ - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Охотники и утки».	1	16.12		
44.	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч ловцу».	1	19.12		
45.	Ловля и передача мяча в движении в кругу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски	1	21.12		

	мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу».				
46.	КУ - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	23.12		
47.	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	26.12		
48.	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	28.12		
49.	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	30.12		
50.	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.	1	09.01.23		
51.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ч) Инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения при выполнении игровых упражнений. ОРУ. Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу".	1	11.01		
52.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость. П/и "Овладей мячом".	1	13.01		
53.	ОРУ. Развитие скоростных способностей. П/и "Пионербол".	1	16.01		
54.	ОРУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1	18.01		
55.	ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Эстафеты. П/и "быстро и точно".	1	20.01		
56.	ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Эстафеты. П/и "быстро и точно".	1	23.01		
57.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Борьба за мяч". Прыжки на скакалке.	1	25.01		
58.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. П/и "Борьба за мяч". Прыжки на скакалке.	1	27.01		
59.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Посадка картошки». Прыжки на скакалке.	1	30.01		
60.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Пустое место». Прыжки на скакалке.	1	01.02		
61.	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч) Инструктаж по ТБ. Правила поведения в гимнастическом зале. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест».	1	03.02		
62.	Упражнение на равновесие на скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест».	1	06.02		
63.	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие гимнастической скамейке. Игра «Смена	1	08.02		

	мест».				
64.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамейке на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1	10.02		
65.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамейке на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1	13.02		
66.	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1	15.02		
67.	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1	17.02		
68.	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору».	1	20.02		
69.	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору».	1	22.02		
70.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1	27.02		
71.	ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»	1	01.03		
72.	ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»	1	03.03		
73.	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	1	06.03	.	
74.	Упражнение на равновесие на скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест».	1	10.03		
75.	Кроссовая подготовка (6 ч) Инструктаж по ТБ. Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1	13.03.		
76.	Чередование бега и ходьбы (70, 100). Равномерный бег 3 мин. «Салки на марше».	1	15.03		
77.	Чередование ходьбы и бега (80м., 90м.).	1	17.03		

	Равномерный бег 4 мин. Игра «Волк во рву».				
78.	Чередование ходьбы и бега (80м., 90м.). Равномерный бег 5 мин. Игра «Волк во рву».	1	27.03		
79.	Равномерный бег 6 мин.	1	29.03		
80.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Чередование ходьбы и бега.	1	31.03		
81.	Легкая атлетика (11 ч) <u>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</u> Равномерный бег до 3-х мин. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	1	03.04		
82.	ОРУ. Прыжки на скакалке. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в длину с разбега.	1	05.04		
83.	ОРУ. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1	07.04		
84.	Равномерный бег. ОРУ. Повторение высокого старта. Бег до 40 м с максимальной скоростью.	1	10.04		
85.	Равномерный бег. ОРУ. 30 м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	12.04		
86.	Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	1	14.04		
87.	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	1	19.04		
88.	Ходьба. Бег. ОРУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	1	21.04		
89.	Ходьба. Бег. ОРУ. 6 минутный бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	1	24.04		
90.	Ходьба. Бег. ОРУ. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность с разбега.	1	26.04		
91.	ОРУ. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Подвижные игры.	1	28.04		
92.	Подвижные игры (11 ч) <u>Инструктаж по ОТ и ТБ.</u> Правила поведения при выполнении игровых упражнений. ОРУ. Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу".	1	03.05		
93.	ОРУ. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	05.05		
94.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	10.05		
95.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».		12.05		
96.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1	15.05		
97.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	17.05		
98.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление».	1	19.05		
99.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Невод»	1	22.05		
100.	ОРУ. Игры. Подвижная игра «Невод»	1	23.05		

101.	ОРУ. Игры. Подвижная игра « Рыбаки и рыбки»	1	24.05		
102.	ОРУ. Игры. Итоговый урок	1	26.05		

Лист коррекции рабочей программы

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128111

Владелец Крайнюк Алена Анатольевна

Действителен с 14.10.2022 по 14.10.2023