

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат №3
«Технологии традиционных промыслов народов Севера» г.Поронайск*

Утверждено
приказом директора
МБОУ школы-интерната №3

Рабочая учебная программа ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

(наименование учебного предмета/ курса)

начального общего образования, I степень обучения

(уровень, степень образования)

Срок реализации программы – 1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта
начального общего образования, примерной программы начального общего
образования, авторской программы учебного курса «Физическая культура»

В. И. Лях Физическая культура: Рабочие программы: 1 – 4 классы –

М.: Просвещение, 2011

(наименование программы, автор)

Учителем физической культуры Кибиревым Василием Николаевичем

(Фамилия, имя, отчество учителя, составившего программу)

г. Поронайск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы учебного курса «Физическая культура» В. И. Лях Физическая культура: Рабочие программы: 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2011.

Таблица тем и распределение часов

№ п/п	Раздел тема	Количество часов		комментарий
		авторская	рабочая	
1	Знания о физической культуре	4	5	Добавлен 1 час за счёт часов выделенных на раздел «Плавание».
2	Гимнастика с элементами акробатики	29	29	-
3	Лёгкая атлетика	25	27	добавлено 2 часа за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
4	Лыжная подготовка	12	12	-
5	Плавание	10	0	Ввиду отсутствия плавательного бассейна в учебном учреждении часы выделенные на раздел «Плавание» были распределены между разделами «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Знания о физической культуре».
6	Подвижные и спортивные игры	22	27	добавлено 5 часов за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
7	Итоговая промежуточная аттестация	-	2	добавлено 2 часа за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
	ИТОГО	102	102	

Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 3 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа, в том числе на проведение годовой промежуточной аттестации - 2 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 класс

К концу учебного года *учащиеся научатся*:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры «Волейбол»;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу **«Легкая атлетика»** - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

3 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5	10,0	10,1	9,9	10,4	10,5
2	Бег 30 м, сек	5,8	6,3	6,4	6,2	6,5	6,6
3	Прыжки в длину с места	150	131	130	143	126	125
4	Наклоны вперед из положения стоя	+ 6	0	-	+ 6	0	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	20	15	14	19	14	13
6	Вис на время (сек.)	70	40	0	70	40	0
7	Подъем туловища за 30 сек. из положения лёжа	21	13	11	21	13	11
8	Бросок мяча в горизонтальную цель на точность (6 бросков)	5-6	3-4	$2 \geq 0$	5-6	3-4	$2 \geq 0$
9	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	12	8	7	12	8	7
10	Бег 1000 м. (мин., сек.)	5,30	6,0	6,1	6,30	7,0	7,1
11	Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	8,0	8,30	8,31	8,30	9,0	9,1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3 класс

Знания о физической культуре (5 часа)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (27 часов)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.

Метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, на дальность.

Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег (3х10м).

Лыжная подготовка (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные и спортивные игры (27 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя

руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Промежуточная аттестация (2 часа)

Итоговое тестирование (теоретическая и практическая часть).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ уро- ка	Тема урока	Кале ндар- ные сроки	Планируемые результаты обучения					Дом. задание
			Предметные результаты				Метапредметные результаты	
			КЭС	Контролируемые элементы содержания	КПУ	Проверяемые умения		
Знания о физической культуре (1 час)								
1	Организационно-методические указания на уроках физической культуры					Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	ОРУ
Лёгкая атлетика (5 часа)								
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Прочитать с.18-19

						<p>развития основных физических качеств - быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки - дай руку»</p> <p>Бег (30 м) (м): 5,8; 5,9-6,3; 6,4 с и больше (д): 6,2; 6,3-6,5; 6,6 с и больше</p>		
3	Техника челночного бега					<p>Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	С.20 учебника
4	Тестирование челночного бега 3X10м					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, оценивать</p>	С.21-22

						<p>физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами».</p> <p>Челночный бег 3х10 м (м): 9,5; 9,6-10,0; 10,1 и больше (д): 9,9; 10,0-10,4; 10,5 и больше</p>	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность					<p>Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	С.22-23
6	Тестирование метания мешочка на дальность					Иметь первоначальные представления о	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	С.24-25

						<p>технике метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Собачки ногами».</p> <p>12 м и дальше; 8-12 м; ближе 8 м.</p>	<p>деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	
Знания о физической культуре (1 час)								
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.					<p>Иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значение в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата,</p>	<p>Узнать какие футбольные клубы есть в России</p>

						игры «Футбол».	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
Подвижные и спортивные игры (1 час)								
8	Спортивная игра «Футбол»					Иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значение в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Узнать название зарубежных футбольных клубов
Лёгкая атлетика (3 часа)								
9	Прыжок в длину с разбега					Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством	С.33-34

						месте и спортивной игры «Футбол».	учета интересов сторон и сотрудничества.	
10	Прыжок в длину с разбега на результат					Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С.35-39
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега					Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол».	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	С.40-41
Подвижные игры (1 час)								
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»					Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о	Подготовить спортивную форму для зала

						движении по кругу и спортивной игры «Футбол».	распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
Лёгкая атлетика (1 час)								
13	Тестирование метания мяча на точность					<p>Иметь представления о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы».</p> <p>5-6 попаданий за 6 бросков; 3-4 попадания за 6 бросков; 2 и менее попадания за 6 бросков</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	с.42-45
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя					Иметь представления о методике проведения	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	с.45-49

					<p>тестирования наклона вперед из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Белые медведи».</p> <p>+6 см и более; От 0 до +5 см; менее 0 см.</p>	<p>деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль.</p>	
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.				<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	с.31

						<p>здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Белые медведи».</p> <p>21 раз и более; 13-20 раз; Менее 12 раз.</p>		
Легкая атлетика (1 час)								
16	Тестирование прыжка в длину с места					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Волк во рву».</p> <p>(м) 150 см и дальше; 149-131 см;</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	повторить отжимания от пола

						Ближе 130 см. (д) 143 см и дальше; 142-126 см; ближе 125 см		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)								
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву». (м) 20 раз и более; 19-15 раз; Менее 15 раз. (д) 19 раз и более; 18-14 раз; Менее 14 раз.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	повторить вис на перекладине или гимнастической стенке
18	Тестирование виса на время					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	бросать небольшие предметы (мягки игрушки и т.п.) из руки в руку

						<p>развития основных физических качеств — силы, выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».</p> <p>70 с и более; 40-69 с; 0-39 с.</p>	окужающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
Подвижные и спортивные игры (6 час)								
19	Подвижная игра «Перестрелка»					<p>Иметь первоначальное представление о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка».</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>повторить прямые шпагаты</p>
20	Футбольные упражнения					<p>Иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и</p>	<p>повторить продольные шпагаты</p>

						помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка».	ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
21	Футбольные упражнения в парах					Иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Пустое место».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	придумать своё упражнение с мячом
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах					Иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Пустое место».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	знать какие варианты футболов бывают
23	Подвижная игра « Осада города»					Иметь углубленные представления о вариантах бросков и ловли мяча в парах у стены, организовывать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством	узнать какие осадные орудия или сооружения принимались

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города».	учета интересов сторон и сотрудничества.	в древности
24	Броски и ловля мяча в парах					Иметь первоначальные представления об упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и подвижной игры «Осада города».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	с.50-51
Знания о физической культуре (1 час)								
25	Закаливание					Иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Подвижная цель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	повторить приседания
Подвижные и спортивные игры (2 часа)								
26	Ведение мяча					Иметь углубленные представления о	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	подготовить игру для

						закаливании и технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Подвижная цель».	деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	занятия
27	Подвижные игры					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр.	Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	индивидуальные задания
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)								
28	Кувырок вперёд					Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	с.29-30 запомнить комплекс упражнений
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие					Иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствие, углубленное	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	с.30-31

						представление о группировке, перекатах и кувырках вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание.	оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
30	Варианты выполнения кувырка вперёд					Иметь первоначальные представления о различных вариантах кувырка вперёд, углубленное представление о кувырках через препятствие, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	с.31 запомнить
31	Кувырок назад					Иметь первоначальное представление о кувырке назад, углубленные представления о выполнении кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	повторить перекаты назад-вперёд в группировке

						кольцами и подвижной игры «Удочка».		
32	Кувырки					Иметь углубленные представления о кувырке назад и вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Мяч в туннеле».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	с.54-56
33	Круговая тренировка					Иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами, круговой тренировки и подвижной игры «Мяч в туннеле».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	с.56
34	Стойка на голове					Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Парашютисты».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	с.57-58
35	Стойка на руках					Иметь первоначальное представление о технике выполнения	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	с.58-59

						стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Парашютисты».	наиболее эффективные способы достижения результата.	
36	Круговая тренировка					Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и на руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки и подвижной игры «Волшебные ёлочки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	с.60-62
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине					Иметь углубленные представления о технике выполнения висах завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	с.62-63

						сохранение правильной осанки и подвижной игры «Белочка - защитница».		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке					Иметь углубленные представления о технике выполнения висах завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической стенки и подвижной игры «Белочка - защитница».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	с.63
39	Прыжки в скакалку					Иметь углубленные представления о технике прыжков со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игры «Горячая линия».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	с.65 выучить правила
40	Прыжки в скакалку в тройках					Иметь первоначальное представление о прыжках в скакалку в тройках, углубленные представления о	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения,	с.66-68

						прыжках со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Горячая линия».	договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
41	Лазание по канату в три приёма					Иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приема, углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Будь осторожен».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	измерить рост, массу, окружность грудной клетки
42	Круговая тренировка					Иметь углубленные представления о лазанье по канату в три приема, прыжках в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Будь осторожен».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	отжимание от пола
43	Упражнение на					Иметь первоначальное	Принимать и сохранять	выполнять

	гимнастическом бревне					представление об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Шмель».	цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, владеть базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	прыжок в высоту с места
44	Упражнение на гимнастических кольцах					Иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастических кольцах и на гимнастическом бревне, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, владеть базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	выполнять прыжок в высоту с места
45	Круговая тренировка					Иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастических кольцах и на гимна-	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения	наклоны из положения стоя

						стическом бревне, а также о круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, и подвижной игры «Салки с домиками».	результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, владеть базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке					Иметь первоначальные представления о лазание по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, и подвижной игры «Белочка - защитница».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, владеть базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	выполнять прыжок в высоту с места
47	Варианты вращения обруча					Иметь углубленные представления о вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игры «Перебежки с мешочками на голове».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	стоять на одной ноге с закрытыми глазами

48	Круговая тренировка					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	индивидуальные задания
Лыжная подготовка (12 часов)								
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок					Иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	с.148
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок					Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них, организовывать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	повторить подъёмы туловища из положения лёжа на спине

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	собственное поведение и поведение окружающих.	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком					Иметь первоначальные представления о поворотах на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	с.146
52	Попеременный двушажный ход на лыжах.					Иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о технике передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них, а также о поворотах на лыжах прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	повторить шпагаты

						помощью катания на лыжах.		
53	Одновременный двушажный ход на лыжах					Иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	с.145
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах					Иметь углубленные представления о технике выполнения различных лыжных ходов, технике подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой», технике спуска в основной стойке со склона на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	с.147
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах					Иметь углубленные представления о технике выполнения	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	повторить отжимание от пола

						лыжных ходов, техниках подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», спуска со склона в основной стойке, торможения «плугом», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»					Иметь углубленные представления о технике выполнения лыжных ходов, технике различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», передвижения и спуска со склона «змейкой».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	повторить перекаты назад – вперёд в группировке
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»					Иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	повторить приседания
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке					Иметь первоначальные представления о спуске на лыжах со склона в низкой стойке, углубленные пред-	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения	повторить наклоны из положения стоя

						ставления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».	результата, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах					Иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5 - километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	повторить броски и ловлю мелких предметов или малого мяча из руки в руку
60	Контрольный урок по лыжной подготовке					Иметь углубленные представления о возможных упражнениях на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	индивидуальн ые задания
Легкая атлетика (5 часов)								
61	Полоса препятствий					Иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	повторить отжимание от пола

						помощью разминки в движении и подвижной игры «Удочка».	поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
62	Усложнённая полоса препятствий					Иметь углубленные представления о полосе препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Совушка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	с.97
63	Прыжок в высоту с прямого разбега					Иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Вышибалы».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	выполнять ежедневно по 20 подпрыгиваний или столько же приседаний
64	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат					Иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и	стоять на одной ноге с закрытыми глазами

						гимнастическими скамейками и подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	сотрудничества.	
65	Прыжок в высоту спиной вперёд					Иметь представления о прыжках в высоту спиной вперёд, углубленные представления о прыжке в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевёрнутыми гимнастическими скамейками и подвижной игры «Штурм».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	повторить приседания и выпрыгивания
Подвижные игры (2 часа)								
66	Эстафеты с мячом					Иметь углубленные представления о вариантах эстафет с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами – хопами, эстафет с мячом и подвижных игр с мячами – хопами.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	индивидуальные задания
67	Подвижные игры					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	Делать ежедневно зарядку

						помощью беговой разминки и подвижных игр.	общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
Подвижные и спортивные игры (5 часов)								
68	Броски мяча через волейбольную сетку					Иметь углубленные представления о бросках мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	повторить отжимание от пола
69	Броски мяча через волейбольную сетку					Иметь углубленные представления о бросках мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,	повторить отжимание от пола

						игры «Вышибалы через сетку».	определять наиболее эффективные способы достижения результата, владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	
70	Подвижная игра «Пионербол»					Иметь углубленные представления о том, как можно выполнять броски и ловлю мяча, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Пионербол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	объяснить правила игры родителям
71	Подвижная игра «Пионербол»					Иметь углубленные представления о том, как можно выполнять броски и ловлю мяча, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы	с.140

						помощью разминки с мячом и подвижной игры «Пионербол».	достижения результата, общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
72	Подвижная игра «Пионербол»					Иметь углубленные представления о том, как можно выполнять броски и ловлю мяча, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Пионербол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	индивидуальные задания

Знания о физической культуре (2 часа)

73	Волейбол как вид спорта					Иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Пионербол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их	узнать историю волейбола, фамилии известных российских волейболистов
----	-------------------------	--	--	--	--	---	---	--

							достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
74	Волейбол как вид спорта					Иметь углубленные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Пионербол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Индивидуальные задания
Подвижные и спортивные игры (3 часов)								
75	Подготовка к волейболу					Иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Пионербол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть	повторить шпагаты

							базовыми предметными и межпредметными понятиями.	
76	Подготовка к волейболу						Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями.	Индивидуальные задания
77	Контрольный урок по волейболу					Иметь углубленные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и подвижной игры «Пионербол».	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	с.106
Лёгкая атлетика (4 часа)								
78	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»					Иметь углубленные представления о том, как выполнять бросок	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	повторить подьёмы туловища из

						набивного мяча способом «от груди», «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель».	наиболее эффективные способы достижения результата.	положения лёжа на спине
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»					Иметь углубленные представления о том, как выполнять бросок набивного мяча способом «от груди», «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	индивидуальн ые задания
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой					Иметь углубленные представления о том, как выполнять бросок набивного мяча правой и левой рукой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	индивидуальн ые задания
81	Броски набивного мяча правой и левой рукой					Иметь углубленные представления о том,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	индивидуальн ые задания

						как выполнять бросок набивного мяча правой и левой рукой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель».	деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	
Гимнастика (2 часа)								
82	Тестирование виса на время					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в движении и подвижной игры «Борьба за мяч». 70 с и более; 40-69 с; 0-39 с.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	узнать название российских баскетбольных клубов
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и	узнать название иностранных баскетбольных

						<p>состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и подвижной игры «Борьба за мяч»</p> <p>+6 см и более; От 0 до +5 см; менее 0 см.</p>	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	х клубов
--	--	--	--	--	--	--	---	----------

Легкая атлетика (1 часа)

84	Тестирование прыжка в длину с места					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	подтягивание на низкой или высокой перекладине или отжим от пола
----	-------------------------------------	--	--	--	--	---	---	--

						<p>игры «Гандбол».</p> <p>(м) 150 см и дальше; 149-131 см; Ближе 130 см. (д) 143 см и дальше; 142-126 см; ближе 125 см</p>		
Гимнастика (2 часа)								
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и спортивной игры «Гандбол».</p> <p>(м) 20 раз и более; 19-15 раз; Менее 15 раз. (д) 19 раз и более; 18-14 раз; Менее 14 раз.</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	подъём туловища из положения лёжа на спине
86	Тестирование подъёма					Владеть навыком	Принимать и сохранять	узнать,

	туловища из положения лёжа за 30с					<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и спортивной игры «Гандбол».</p> <p>21 раз и более; 13-20 раз; Менее 12 раз</p>	<p>цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	<p>почему спортивная игра «Баскетбол» получил такое название</p>
--	-----------------------------------	--	--	--	--	---	--	--

Подвижные и спортивные игры (1 час)

87	Знакомство с баскетболом					<p>Иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих,</p>	<p>повторить стойку баскетболиста</p>
----	--------------------------	--	--	--	--	---	---	---------------------------------------

							конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, владеть базовыми предметными понятиями.	
Легкая атлетика (1 час)								
88	Тестирование метания малого мяча на точность					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — ловкости и координации движений;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол».</p> <p>5-6 попаданий за 6 бросков; 3-4 попадания за 6 бросков; 2 и менее попадания за 6 бросков</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	повторить приседания
Подвижные и спортивные игры (3 часа)								
89	Спортивная игра «Баскетбол»					Иметь углубленные представления о бросках мяча в	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	индивидуальные задания

						баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол».	общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
90	Спортивная игра «Баскетбол»					Иметь углубленные представления о бросках мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	индивидуальн ые задания
91	Спортивная игра «Баскетбол»					Иметь углубленные представления о бросках мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о	индивидуальн ые задания

						жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол».	распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
Лёгкая атлетика (5 часов)								
92	Беговые упражнения					Иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Колдунчики» и «Вызов».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	повторить технику высокого старта
93	Беговые упражнения					Иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Колдунчики» и «Вызов».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	индивидуальные задания
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					Владеть навыком систематического	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	повторить поворот для

						<p>наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики».</p> <p>Бег (30 м) (м): 5,8; 5,9-6,3; 6,4 с и больше (д): 6,2; 6,3-6,5; 6,6 с и больше</p>	<p>деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	челночного бега
95	Тестирование челночного бега 3X10м					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	с.103

						<p>помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».</p> <p>Челночный бег 3х10 м (м): 9,5; 9,6-10,0; 10,1 и больше (д): 9,9; 10,0-10,4; 10,5 и больше</p>		
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».</p> <p>12 м и дальше; 8-12 м; ближе 8 м.</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	повторить отжимание от пола
Подвижные и спортивные игры (2 часа)								
97	Спортивная игра «Футбол»					Иметь углубленные представления о	Определять наиболее эффективные способы	повторить приседания

						футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами».	достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
98	Подвижная игра «Флаг на башне»					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами».	Определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	узнать, по каким длинным беговым дистанциям проводятся соревнования
Лёгкая атлетика (1 час)								
99	Бег на 1000 метров					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения,	индивидуальные задания

						<p>изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».</p> <p>(м) 5 мин 30 с и меньше; 5 мин 31 с – 6 мин; 6 мин 1 с и больше. (д) 6 мин 30 с и меньше; 6 мин 31 с – 7 мин; 7 мин 1 с и больше.</p>	<p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	
Подвижные и спортивные игры (1 час)								
100	Спортивные игры					<p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивных игр.</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, конструктивно разрешать</p>	индивидуальн ые задания

							конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
Итоговая промежуточная аттестация (2 часа)								
101	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование (теоретическая часть)					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, подвижных и спортивных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
102	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование (практическая часть)					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, подвижных и спортивных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	