



Администрация Московского района Санкт–Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 510 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

196247, С-Петербург, ул. Кубинская, д. 62, лит. А . тел. (812) 417-55-06. Факс /812/375-55-31 E-mail: [school510spb@mail.ru](mailto:school510spb@mail.ru)

**ПРИНЯТА**

На Педагогическом совете  
Протокол № 7 от 25.05.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

\_\_\_\_\_ М.А. Макарова

Приказ № 219 от 25.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По Физической культуре**

для 3 класса

Срок реализации программы 2022-2023 г

Сонвальд С.Ю Михайлов А.С

Санкт-Петербург  
2022

## **Пояснительная записка**

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану на урок физической культуры отводится 102 часа 3 раза в неделю.

### **Описание учебно-методического комплекта:**

Лях В. И., Физическая культура, Учебник 1- 4кл. М «Просвещение». 2014 г.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:**

Промежуточная аттестация подразделяется на текущую, включающую в себя тематическое и четвертное оценивание результатов учебы учащихся, и годовую и проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ школы № 510 Московского района Санкт-Петербурга.

### **Результаты освоения учебного предмета, курса:**

#### **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
  - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности

**Предметные результаты:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (при наличии соответствующих погодных условий).

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре – (в процессе занятий)**

##### **История физической культуры**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

##### **Базовые понятия физической культуры**

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

##### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

##### **Способы (двигательной) физкультурной деятельности**

##### **Организация и проведение занятий физической культурой**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

##### **Физическое совершенствование – 102ч.**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

### **Гимнастика с основами акробатики – 21 ч.**

*Организирующие команды и приёмы:* Организирующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на

180 градусов; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1 м.).

Упражнения общей физической подготовки.

### **Лёгкая атлетика – 42 ч.**

Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Эстафетный бег.

Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные (подвижные) игры – 39 ч.**

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (в составе 2 темы 3 раздела), в том числе:**

### **Гимнастика 21ч**

Организирующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.



Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Волевые упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Лёгкая атлетика**

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча на дальность и в цель.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

#### **Спортивные игры**

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Футбол: Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и

катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

### **Упражнения культурно-этнической направленности**

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### **Требования к качеству освоения программного материала в 3 классе**

Знать (понимать):

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития.
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

### **Уровень физической подготовленности по итогам обучения в 3 классе**

Группа здоровья по физической культуре – **основная**

| Контрольные упражнения                          | Уровень                          |         |         |           |         |          |
|---|----------------------------------|---------|---------|-----------|---------|----------|
|   | высокий                          | средний | низкий  | высокий   | средний | низкий   |
|   | Мальчики                         |         |         | Девочки   |         |          |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5                                | 4       | 3       | 12        | 8       | 5        |
| Прыжок в длину с места, см *                    | 150-160                          | 131-149 | 120-130 | 143 - 153 | 126-142 | 115-125  |
| Бег 30 м с высокого старта,, с                  | 5,8-5,6                          | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3- 6,0  | 6,5-5,9 | 6,8-6,6, |
| Бег 1000 м,, мин. с                             | 5.00                             | 5.30    | 6.00'   | 6.00      | 6.30    | 7.00'    |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с ,                  | 8.00                             | 8,30    | 9.00    | 8.30      | 9.06    | 9.30     |
| Плавание 25 м                                   | Без учета времени любым способом |         |         |           |         |          |

Группа здоровья по физической культуре – **подготовительная**

| Контрольные упражнения                          | Уровень                          |         |         |         |          |         |
|---|----------------------------------|---------|---------|---------|----------|---------|
|   | высокий                          | средний | низкий  | высокий | средний  | низкий  |
|   | Мальчики                         |         |         | Девочки |          |         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 4                                | 3       | 2       | 8       | 5        | 3       |
| Прыжок в длину с места, см *                    | 131-149                          | 120-130 | 110-105 | 126-142 | 115-125  | 100-105 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                   | 6,3-5,9                          | 6,6-6,4 | 7,0-7,3 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6, | 7,3-7,5 |
| Бег 1000 м, мин. с                              | 5.30                             | 6.00'   | 6.30    | 6.30    | 7.00'    | 7.30'   |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с ,                  | 8,30                             | 9.00    | 9.30    | 9.06    | 9.30     | 10,00   |
| Плавание 25 м                                   | Без учета времени любым способом |         |         |         |          |         |

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Воспитательный потенциал предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

- ✓ быть трудолюбивым;
- ✓ проявлять миролюбие;
- ✓ проявлять любознательность, ценить знания
- ✓ быть вежливым, опрятным, скромным и приветливым,
- ✓ соблюдать правила личной гигиены
- ✓ уметь сопереживать, уважительно относиться к людям другой национальности, религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ОВЗ
- ✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, уметь ставить цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно.

### Поурочно – тематическое планирование 3 класс

| № урока | Тема урока                        | Количество часов | Тип/форма урока | Планируемые результаты обучения    |                              | Виды и формы контроля | Примечание |
|---------|-----------------------------------|------------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------|
|         |                                   |                  |                 | Освоение предметных знаний         | УУД                          |                       |            |
| 1       | Л\атл - Инструктаж ТБ на занятиях | 1                | Вводный         | Правила предупреждения травматизма | Самостоятельно формулировать | Текущий               |            |

|   |   |   |                 |  |  |         |  |
|---|---|---|-----------------|--|--|---------|--|
|   | лёгкой атлетики, строевые упражнения. Спринтерский бег              |   |                 | во время занятий физическим и упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | учебную цель. Искать и выбирать необходимую информацию. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов, оценка жизненных ситуаций и поступков |         |  |
| 2 | Л\атл - История развития Олимпийских игр. Бег на средние дистанции. | 1 | Комбинированный | История развития физической культуры и первых соревнований   | Самостоятельно формулировать учебную цель. Искать и выбирать необходимую информацию. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и                                    | Текущий |  |

|   |  |   |             |  |   |         |  |
|---|--|---|-------------|--|---|---------|--|
|   |  |   |             |  | традициям других народов, оценка жизненных ситуаций и поступков. Олимпийское движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  |         |  |
| 3 | Л\атл -<br>Виды физических упражнений.<br>Победители Олимпийских игр.<br>Спринтерский бег. | 1 | Комплексный | Ознакомится с победителями и Олимпийских игр | Определять цель учебной деятельности самостоятельно.<br>Определять план выполнения заданий на уроках.<br>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов.<br>Извлекать информацию, представленную в разных формах | Текущий |  |

|   |   |   |                             |  |  |         |  |
|---|---|---|-----------------------------|--|--|---------|--|
| 4 | Л\атл -<br>Закаливание<br>организма.<br>Бег на<br>средние<br>дистанции. | 1 | Комбинированный.<br>Учетный | Выполнение<br>простейших<br>закаливающих<br>процедур.<br>Физические<br>упражнения,<br>их влияние<br>на<br>физическое<br>развитие и<br>развитие<br>физических<br>качеств.<br>Физическая<br>подготовка и<br>её связь с<br>развитием<br>основных<br>физических<br>качеств | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределять<br>роли,<br>договариваться<br>друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказывать<br>свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информацию,<br>представленную<br>в<br>разных<br>формах.<br>Ориентироваться<br>в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформированы<br>на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела | Текущий |  |
| 5 | Л\атл -<br>Комплексы<br>упражнений.<br>Метание<br>мяча(150гр<br>).      | 1 | Восстанавливающий.          | Физические<br>упражнения,<br>их влияние<br>на<br>физическое<br>развитие и  | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределять<br>роли,<br>договарива  | Текущий |  |

|   |  |   |                 |  |  |         |  |
|---|--|---|-----------------|--|--|---------|--|
|   |  |   |                 | <p>развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p> | <p>ться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела</p> |         |  |
| 6 | <p>Л\атл - Строевые упражнения. Эстафетный бег</p> | 1 | Комбинированный | <p>Знать команды строевых упражнений</p>   | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать</p>   | Текущий |  |

|   |  |   |                 |   |  |         |  |
|---|--|---|-----------------|---|--|---------|--|
|   |  |   |                 |   | <p>других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела</p> |         |  |
| 7 | <p>Л\атл - Строевые упражнения. Спринтерский бег</p> | 1 | Комбинированный | Выполнение простейших закаливающих процедур | <p>Оценивать собственные результаты и вносить коррективы в работу. Определять цель учебной деятельности и самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках.</p>                                      | Текущий |  |



|   |  |   |             |   |   |         |  |
|---|--|---|-------------|---|---|---------|--|
|   |  |   |             |   | <p>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах</p>  |         |  |
| 8 | <p>Л\атл -<br/>Режим дня.<br/>Бег на средние дистанции</p> | 1 | Комплексный | <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> | <p>Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах</p> | Текущий |  |

|    |  |   |                 |  |   |                           |  |
|----|--|---|-----------------|--|---|---------------------------|--|
| 9  | Л\атл -<br>Комплексы<br>упражнений.<br>Метание<br>мяча.      | 1 | Комбинированный | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  | Оценивать собственные результаты и вносить коррективы в работу  | Фронтальный, тестирование |  |
| 10 | Л\атл -<br>Строевые<br>упражнения.<br>Эстафетный бег         | 1 | Комплексный     | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.. | Определять цель учебной деятельности самостоятельно.<br>Определять план выполнения заданий на уроках.<br>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов.<br>Извлекать информацию, представленную в разных формах | Текущий                   |  |
| 11 | Л\атл - Бег на средние дистанции.<br>Прыжки в длину с места. | 1 | Комплексный     | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  | Оценивать собственные результаты и вносить коррективы в работу  | Фронтальный, тестирование |  |

|    |   |   |                          |   |  |         |  |
|----|---|---|--------------------------|---|--|---------|--|
| 12 | Л\атл -<br>Комплексы<br>упражнений. Длинный<br>спринт | 1 | Комплексный<br>. Учетный | Физическая<br>нагрузка и её<br>влияние на<br>повышение<br>частоты<br>сердечных<br>сокращений. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах. | Текущий |  |
| 13 | Л\атл -<br>Комплексы<br>упражнений. Длинный<br>спринт | 1 | Комплексный              | Физическая<br>подготовка и<br>её связь с<br>развитием<br>основных<br>физических<br>качеств.   | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци  | Текущий |  |

|    |   |   |                  |   |  |         |  |
|----|---|---|------------------|---|--|---------|--|
|    |   |   |                  |   | ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.  |         |  |
| 14 | Л\атл -<br>Комплексы<br>упражнени<br>й.                             | 1 | Комплексный<br>. | Физическая<br>подготовка и<br>её связь с<br>развитием<br>основных<br>физических<br>качеств. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах. | Текущий |  |
| 15 | Л\атл –<br>Развитие<br>выносливо<br>сти в беге.<br>Метание<br>мяча. | 1 | Развивающие<br>. | Знать<br>технику<br>броска<br>набивного<br>мяча   | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват  | Текущий |  |

|    |  |   |                        |   |  |         |  |
|----|--|---|------------------------|---|--|---------|--|
|    |  |   |                        |   | <p>ь свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела</p> |         |  |
| 16 | <p>Л\атл - Строевые упражнения. Бег на координацию движений.</p> | 1 | <p>Комбинированный</p> | <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Упражнения на развитие физических качеств.</p> | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию,</p>    | Текущий |  |

|    |  |   |               |  |  |         |  |
|----|--|---|---------------|--|--|---------|--|
|    |  |   |               |  | представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела   |         |  |
| 17 | Л\атл -<br>Прыжки в длину с разбега, с места | 1 | Развивающие . | Упражнения на развитие физических качеств.<br>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.<br>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения.<br>Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в | Текущий |  |

|    |  |   |                      |  |  |         |  |
|----|--|---|----------------------|--|--|---------|--|
|    |  |   |                      |  | учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела  |         |  |
| 18 | Л\атл -<br>Прыжки в<br>высоту<br>способом<br>«перешаги<br>вание» | 1 | Комбинирова<br>нный. | Упражнения<br>на развитие<br>физических<br>качеств.<br>Прыжковые<br>упражнения:<br>на одной<br>ноге и двух<br>ногах на<br>месте и с<br>продвижени<br>ем; в длину.<br>Знать<br>технику<br>прыжка в<br>высоту<br>способом<br>«перешагива<br>ние» | Оценивать<br>собственны<br>е<br>результаты<br>и вносить<br>коррективы<br>в работу.<br>Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах. | Текущий |  |

|    |  |   |             |  |   |         |  |
|----|--|---|-------------|--|---|---------|--|
| 19 | Л\атл -<br>Прыжки в<br>высоту<br>способом<br>«перешаги<br>вание» | 1 | Комплексный | Упражнения<br>на развитие<br>физических<br>качеств.<br>Прыжковые<br>упражнения:<br>на одной<br>ноге и двух<br>ногах на<br>месте и с<br>продвижени<br>ем; в длину.<br>Знать<br>технику<br>прыжка в<br>высоту<br>способом<br>«перешагива<br>ние» | Участвоват<br>ь в работе<br>группы,<br>распределят<br>ь роли,<br>договариват<br>ься друг с<br>другом.<br>Участвоват<br>ь в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформирова<br>ны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела.<br>Выполнять<br>легкоатлети<br>ческие<br>упражнения<br>. Оценивать<br>собственны<br>е<br>результаты | Текущий |  |
|----|--|---|-------------|--|---|---------|--|



|    |  |   |                          |  |  |         |  |
|----|--|---|--------------------------|--|--|---------|--|
|    |  |   |                          |  | и вносить коррективы в работу  |         |  |
| 20 | Л\атл - Прыжки в высоту способом «перешагивание»   | 1 | Комплексный              | Упражнения на развитие физических качеств. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину. Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах | Текущий |  |
| 21 | Подв.игры - Инструктаж ТБ на занятиях подвижными - спортивными играми. Б-бол - ведение мяча. | 1 | Комбинированный. Учетный | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест   | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать  | Текущий |  |

|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  | занятий,<br>подбор<br>одежды,<br>обуви и<br>инвентаря | других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела.<br>Руководств<br>оваться<br>правилами<br>профилакти<br>ки<br>травматизм<br>а и<br>подготовки<br>мест<br>занятий,<br>правильног<br>о выбора<br>обуви и<br>формы<br>одежды |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

|    |   |   |                          |   |  |                           |  |
|----|---|---|--------------------------|---|--|---------------------------|--|
| 22 | Подвижные игры- Б-бол. Подводящие упражнения для бросков и ведения. | 1 | Комбинированный. Учетный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Фронтальный, тестирование |  |
| 23 | Подвижные игры- Б-бол. Подводящие упражнения для бросков и ведения. | 1 | Комплексный              | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию                                  | Текущий                   |  |

|    |   |   |             |   |  |         |  |
|----|---|---|-------------|---|--|---------|--|
|    |   |   |             |   | ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.  |         |  |
| 24 | Подв.игры<br>- Б-бол –<br>ведение,<br>передачи,<br>ловля,<br>броски | 1 | Комплексный | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах. | Текущий |  |
| 25 | Подв.игры<br>- Б-бол –<br>ведение,<br>передачи,<br>ловля,<br>броски | 1 | Комплексный | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и | Участвоват<br>ь в работе<br>группы,<br>распределят<br>ь роли,<br>договариват<br>ься друг с<br>другом.<br>Участвоват<br>ь в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват  | Текущий |  |

|    |   |   |             |  |  |         |  |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |             |  | <p>ь свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. учебной деятельности. Оценивать собственные результаты и вносить коррективы в работу</p>                                     |         |  |
| 26 | <p>Подв.игры<br/>- Б-бол – эстафеты</p> | 1 | Комплексный | <p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p> | <p>Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию,</p> | Текущий |  |

|    |  |   |             |   |   |         |  |
|----|--|---|-------------|---|---|---------|--|
|    |  |   |             |   | представле<br>нную в<br>разных<br>формах  |         |  |
| 27 | Подв.игры<br>- Б-бол –<br>эстафеты,<br>учебная<br>игра   | 1 | Комплексный | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и | Определять<br>цель<br>учебной<br>деятельнос<br>ти<br>самостояте<br>льно.<br>Определять<br>план<br>выполнени<br>я заданий<br>на уроках.<br>Определять<br>правильнос<br>ть<br>выполненн<br>ого задания<br>на основе<br>различных<br>образцов.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах | Текущий |  |
| 28 | Гимнастика<br>-<br>Инструктаж<br>ТБ.<br>Организую<br>щие<br>команды и<br>приёмы.<br>Акробатика | 1 | Комплексный | Правила<br>предупрежд<br>ения<br>травматизма<br>во время<br>занятий<br>физическим<br>и<br>упражнения<br>ми:<br>организация<br>мест            | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать  | Текущий |  |

|    |   |   |             |  |  |         |  |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |             | занятий,<br>подбор<br>одежды,<br>обуви и<br>инвентаря  | других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.   |         |  |
| 29 | Гимнастика<br>- Строевые<br>упражнения.<br>Акробатика | 1 | Комплексный | Развитие<br>силовых<br>способносте<br>й:<br>динамически<br>е<br>упражнения<br>с переменной<br>опоры на<br>руки и ноги,<br>на<br>локальное<br>развитие<br>мышц<br>туловища с<br>использован<br>ием веса<br>тела и<br>дополнитель<br>ных<br>отягощений | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах. | Текущий |  |
| 30 | Гимнастика<br>- Строевые<br>упражнения.<br>Акробатика | 1 | Комплексный | Физическая<br>подготовка и<br>её связь с<br>развитием<br>основных<br>физических<br>качеств.  | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с  | Текущий |  |

|    |   |   |             |   |   |         |  |
|----|---|---|-------------|---|---|---------|--|
|    |   |   |             |   | <p>другом.<br/>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах.</p>   |         |  |
| 31 | <p>Гимнастика<br/>- Опорный прыжок.<br/>Лазание</p> | 1 | Комплексный | <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений</p> | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. учебной</p> | Текущий |  |



|    |                                      |   |                          |  |  |         |  |
|----|--------------------------------------|---|--------------------------|--|--|---------|--|
| 32 | Гимнастика<br>- Опорный прыжок       | 1 | Комплексный<br>. Учетный | Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |
| 33 | Гимнастика<br>- Опорный прыжок, висы | 1 | Комплексный              | Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных            | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать   | Текущий |  |

|    |                                     |   |                          |  |  |         |  |
|----|-------------------------------------|---|--------------------------|--|--|---------|--|
|    |                                     |   |                          | ных<br>отягощений  | ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.  |         |  |
| 34 | Гимнастика<br>-<br>подтягиван<br>ие | 1 | Комплексный<br>. Учетный | Характерист<br>ика<br>основных<br>физических<br>качеств:<br>силы     | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах. | Текущий |  |
| 35 | Гимнастика<br>-<br>челночный<br>бег | 1 | Комплексный              | Характерист<br>ика<br>основных<br>физических<br>качеств:<br>быстроты | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват  | Текущий |  |

|    |  |   |                     |   |  |         |  |
|----|--|---|---------------------|---|--|---------|--|
|    |  |   |                     |   | ь свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах.   |         |  |
| 36 | Гимнастика – развитие гибкости. Акробатика | 1 | Беседа. Развивающий | Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами | Оценивать собственные результаты и вносить коррективы в работу. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |

|    |   |   |                        |   |  |         |  |
|----|---|---|------------------------|---|--|---------|--|
| 37 | Гимнастика<br>- Строевые упражнения.<br>Акробатика<br>- комбинации. | 1 | Комплексный            | комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |
| 38 | Гимнастика<br>- Строевые упражнения.<br>Акробатика                  | 1 | Урок совершенствования | комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой  | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку   | Текущий |  |

|    |   |   |             |  |  |         |  |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |             | опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;   | зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах.  |         |  |
| 39 | Гимнастика - Комплексы упражнений. Упражнения в равновесии. | 1 | Комплексный | комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; на равновесия. | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |
| 40 | Гимнастика - Упражнения в                                   | 1 | Комплексный | Развитие силовых способностей:   | выполнять гимнастические комбинации  | Текущий |  |

|    |   |   |                        |  |  |         |  |
|----|---|---|------------------------|--|--|---------|--|
|    | равновесии - комбинации                           |   |                        | динамически е упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений | и на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений  |         |  |
| 41 | Гимнастика - Упражнения в равновесии - комбинации | 1 | Комплексный            | Освоить комплексы упражнений. Виды упражнений на равновесия.   | выполнять гимнастические комбинации и на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений  | Текущий |  |
| 42 | Гимнастика – Прикладные упражнения. Подтягивание  | 1 | Урок совершенствования | Развитие силовых способностей: динамически е упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц                                  | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказыват | Текущий |  |

|    |  |   |                 |  |  |         |  |
|----|--|---|-----------------|--|--|---------|--|
|    |  |   |                 | туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений  | ь свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. |         |  |
| 43 | Гимнастика - Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. | 1 | Комбинированный | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Оценивать собственные результаты и вносить коррективы в работу.            | Текущий |  |
| 44 | Гимнастика - Прикладные упражнения                     | 1 | Комплексный     | Развитие силовых способностей: динамически   | Оценивать собственные результаты и вносить                                 | Текущий |  |

|    |   |   |             |  |  |         |  |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|
|    | я. Снайпер.   |   |             | е<br>упражнения<br>с переменной<br>опоры на<br>руки и ноги,<br>на<br>локальное<br>развитие<br>мышц<br>туловища с<br>использован<br>ием веса<br>тела и<br>дополнитель<br>ных<br>отягощений  | коррективы<br>в работу.  |         |  |
| 45 | Гимнастика<br>- Прыжки<br>через<br>скакалку,<br>гибкость. | 1 | Комплексный | Прыжки<br>со<br>скакалкой.<br>Передвижен<br>ие по<br>гимнастичес<br>кой стенке.<br>Преодолен<br>ие полосы<br>препятствий<br>с<br>элементами<br>лазания и<br>перелезания<br>,<br>переползани<br>я,<br>передвижен<br>ие по<br>наклонной<br>гимнастичес<br>кой<br>скамейке. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике: | Текущий |  |



|    |   |   |                 |  |  |         |  |
|----|---|---|-----------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |                 |  | определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. Выполнять акробатические комбинации и из числа хорошо освоенных упражнений   |         |  |
| 46 | Гимнастика - Строевые упражнения.<br>Акробатика | 1 | Комбинированный | Гимнастические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |

|    |   |   |             |                           |   |         |  |
|----|---|---|-------------|---------------------------|---|---------|--|
|    |   |   |             |                           | Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела  |         |  |
| 47 | Гимнастика – развитие гибкости.<br>Акробатика | 1 | Комплексный | Знать строевые упражнения | Определять цель учебной деятельности самостоятельно.<br>Определять план выполнения заданий на уроках.<br>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов.<br>Извлекать информацию, представленную в разных формах | Текущий |  |

|    |  |   |                     |  |  |         |  |
|----|--|---|---------------------|--|--|---------|--|
| 48 | Гимнастика<br>-<br>прикладны<br>е<br>упражнени<br>я                          | 1 | Комбинирова<br>нный | Гимнастичес<br>кие<br>упражнения<br>прикладного<br>характера.<br>Прыжки со<br>скакалкой.<br>Передвижен<br>ие по<br>гимнастичес<br>кой стенке.<br>Преодолен<br>ие полосы<br>препятствий<br>с<br>элементами<br>лазанья и<br>перелезания<br>,<br>переползани<br>я,<br>передвижен<br>ие по<br>наклонной<br>гимнастичес<br>кой<br>скамейке. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела | Текущий |  |
| 49 | Подв.,<br>спорт. игры<br>-<br>Инструктаж<br>ТБ. Б-бол -<br>ведение<br>мяча - | 1 | Комплексный         | Правила<br>предупрежд<br>ения<br>травматизма<br>во время<br>занятий  | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива   | Текущий |  |

|  |        |  |  |  |  |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|--|--|
|  | броски |  |  | <p>физическим и упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> | <p>ться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора</p> |  |  |
|--|--------|--|--|--|--|--|--|

|    |   |   |                 |  |  |         |  |
|----|---|---|-----------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |                 |  | обуви и формы одежды   |         |  |
| 50 | Спорт. игры - Б-бол – передачи в движении | 1 | Комбинированный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |
| 51 | Спорт. игры - Б-бол – передачи в движении | 1 | Развивающий     | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою   | Текущий |  |

|    |   |   |                 |  |  |         |  |
|----|---|---|-----------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |                 |  | <p>точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела</p>                    |         |  |
| 52 | <p>Спорт. игры - Б-бол – учебная игра</p> | 1 | Комбинированный | <p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p> | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную</p> | Текущий |  |

|    |                                    |   |             |   |  |         |  |
|----|------------------------------------|---|-------------|---|--|---------|--|
|    |                                    |   |             |   | нную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела   |         |  |
| 53 | Спорт. игры - Б-бол – учебная игра | 1 | Комплексный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: | Текущий |  |

|    |  |   |             |   |  |         |  |
|----|--|---|-------------|---|--|---------|--|
|    |  |   |             |   | определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела   |         |  |
| 54 | Спорт. игры-б-бол – ведение, передачи на месте | 1 | Развивающий | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |
| 55 | Спорт. игры-б-бол – ведение, передачи на месте | 1 | Комплексный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и                        | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать  | Текущий |  |



|    |  |   |                         |   |   |                                      |  |
|----|--|---|-------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
|    |  |   |                         | игровой<br>деятельност<br>и   | в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела |                                      |  |
| 56 | Спорт.<br>игры -б-<br>бол-<br>ведение,<br>передачи<br>на месте | 1 | Учетный.<br>Комплексный | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и | выполнять<br>основные<br>технически<br>е действия<br>и приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельнос<br>ти;   | Фронтал<br>ьный,<br>тестиров<br>ание |  |

|    |   |   |                         |  |   |                                      |  |
|----|---|---|-------------------------|--|---|--------------------------------------|--|
| 57 | Спорт.<br>игры -б-<br>бол –<br>ведение,<br>передачи в<br>движении     | 1 | Комплексный             | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и  | выполнять<br>основные<br>технически<br>е действия<br>и приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельнос<br>ти;   | Текущий                              |  |
| 58 | Спорт.<br>игры -б-<br>бол –<br>ведение,<br>передачи в<br>движении     |   | Комплексный             | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и  | выполнять<br>основные<br>технически<br>е действия<br>и приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельнос<br>ти;   | Текущий                              |  |
| 59 | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола<br>. Броски в<br>кольцо | 1 | Учетный.<br>Комплексный | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и.<br>Самостоятел<br>ьные игры и<br>развлечения. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци | Фронтал<br>ьный,<br>тестиров<br>ание |  |

|    |   |   |             |  |  |         |  |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |             |  | ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.  |         |  |
| 60 | Подвижны<br>е игры на<br>основе<br>баскетбола<br>. Броски в<br>кольцо | 1 | Комплексный | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>баскетбол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и.<br>Самостоятел<br>ьные игры и<br>развлечения.<br>Организация<br>и<br>проведение<br>подвижных<br>игр | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела | Текущий |  |

|    |   |   |                 |  |   |         |  |
|----|---|---|-----------------|--|---|---------|--|
| 61 | Подвижные игры на основе баскетбола . Броски после ведения. | 1 | Комбинированный | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр | <p>Определять цель учебной деятельности самостоятельно.</p> <p>Определять план выполнения заданий на уроках.</p> <p>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов.</p> <p>Извлекать информацию, представленную в разных формах.</p> <p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> | Текущий |  |
| 62 | Подвижные игры на основе баскетбола                         | 1 | Комплексный     | Самостоятельные игры и развлечения. Организация                            | <p>Определять цель учебной деятельности</p>   | Текущий |  |

|    |  |   |                        |  |  |         |  |
|----|--|---|------------------------|--|--|---------|--|
|    | . Эстафеты   |   |                        | и проведение подвижных игр   | ти самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; |         |  |
| 63 | Подвижные игры на основе баскетбола – учебные игры | 1 | Беседа.<br>Комплексный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять  | Текущий |  |

|    |  |  |             |   |  |         |  |
|----|--|--|-------------|---|--|---------|--|
|    |  |  |             | учебной и игровой деятельности  | план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах   |         |  |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола – учебные игры |  | Комплексный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представле | Текущий |  |

|    |   |   |                 |   |   |         |  |
|----|---|---|-----------------|---|---|---------|--|
|    |   |   |                 |   | нную в разных формах игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  |         |  |
| 65 | Подв., спорт. игры - Пионербол – начальная расстановка. ТБ на уроках. | 1 | Комбинированный | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическим и упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на | Текущий |  |

|    |   |   |                 |  |  |         |  |
|----|---|---|-----------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |                 |  | основе изучения данного раздела  |         |  |
| 66 | Подв., спорт. игры - Пионербол –Учебная игра в кругу. | 1 | Комбинированный | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр   | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |
| 67 | Подв., спорт. игры – Пионербол . Передачи.            | 1 | Комбинированный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою   | Текущий |  |



|    |  |   |             |  |  |         |  |
|----|--|---|-------------|--|--|---------|--|
|    |  |   |             |  | точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах.  |         |  |
| 68 | Подв., спор<br>т. игры –<br>Пионербол<br>. Подачи<br>мяча. | 1 | Комплексный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе | Текущий |  |

|    |   |   |                     |  |  |         |  |
|----|---|---|---------------------|--|--|---------|--|
|    |   |   |                     |  | изучения<br>данного<br>раздела   |         |  |
| 69 | Подв.,спор<br>т. игры –<br>Пионербол<br>-Учебная<br>игра. | 1 | Комбинирова<br>нный | Самостоятел<br>ьные игры и<br>развлечения.<br>Организация<br>и<br>проведение<br>подвижных<br>игр | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела | Текущий |  |

|    |  |   |                     |   |  |         |  |
|----|--|---|---------------------|---|--|---------|--|
| 70 | Подв.спорт<br>. игры –<br>Пионербол<br>- Учебная<br>игра.                            | 1 | Комплексный         | Выполнять<br>основные<br>технические<br>действия и<br>приёмы<br>игры в<br>пионербол в<br>условиях<br>учебной и<br>игровой<br>деятельност<br>и.<br>Самостоятел<br>ьные игры и<br>развлечения.<br>. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела | Текущий |  |
| 71 | Подв.<br>спорт. игры<br>- Ф-бол –<br>удары,<br>остановка,<br>передачи в<br>движении. | 1 | Комбинирова<br>нный | ТБ при<br>занятиях<br>футболом.<br>Организация<br>и<br>проведение   | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива   | Текущий |  |

|    |   |   |             |  |  |         |  |
|----|---|---|-------------|--|--|---------|--|
|    | ТБ на уроках.   |   |             | подвижных игр.<br>Отработка передач и ударов.                          | ться друг с другом.<br>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения.<br>Извлекать информацию, представленную в разных формах.<br>Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела |         |  |
| 72 | Подв., спорт. игры - Ф-бол – удары, остановка, передачи в движении. | 1 | Комплексный | Организация и проведение подвижных игр.<br>Отработка передач и ударов. | Определять цель учебной деятельности самостоятельно.<br>Определять план выполнения заданий на уроках.  | Текущий |  |

|    |  |   |             |  |  |         |  |
|----|--|---|-------------|--|--|---------|--|
|    |  |   |             |  | <p>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах</p>   |         |  |
| 73 | <p>Подв., спорт. игры - Ф-бол – передачи в движении. Игра в квадрат.</p> | 1 | Комплексный | <p>Организация и проведение подвижных игр. Отработка передач в одно касание.</p> | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять</p> | Текущий |  |

|    |   |   |                 |   |  |         |  |
|----|---|---|-----------------|---|--|---------|--|
|    |   |   |                 |   | умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела  |         |  |
| 74 | Подв., спорт. игры - Ф-бол – передачи в движении. Игра в квадрат. |   | Комплексный     | Организация и проведение подвижных игр. Отработка передач в одно касание. | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах | Текущий |  |
| 75 | Подв., спорт. игры - Ф-бол – изучение тактики игры в нападение.   | 1 | Комбинированный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, в         | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с  | Текущий |  |

|    |   |   |                                     |   |  |         |  |
|----|---|---|-------------------------------------|---|--|---------|--|
|    |   |   |                                     | <p>условия учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</p>  | <p>другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела</p> |         |  |
| 76 | <p>Подв., спорт. игры - Ф-бол-изучение тактики игры в защите.</p> | 1 | <p>Комбинированный.<br/>Учетный</p> | <p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятел</p> | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других,</p>   | Текущий |  |

|    |  |   |                 |  |  |         |  |
|----|--|---|-----------------|--|--|---------|--|
|    |  |   |                 | ьные игры и развлечения.   | высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. |         |  |
| 77 | Подв., спорт. игры - Ф-бол – учебная игра. | 1 | Комбинированный | Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных                                | Текущий |  |



|    |                              |   |                 |  |  |         |  |
|----|------------------------------|---|-----------------|--|--|---------|--|
|    |                              |   |                 |  | образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах   |         |  |
| 78 | Подвижные игры - Перестрелка | 1 | Комбинированный | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах | Текущий |  |
| 79 | Подвижные игры - Перестрелка | 1 | Комплексный     | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.  | Текущий |  |

|    |                              |   |                 |  |   |         |  |
|----|------------------------------|---|-----------------|--|---|---------|--|
|    |                              |   |                 |  | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах.  |         |  |
| 80 | Подвижные игры - Перестрелка | 1 | Комбинированный | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах, выполнение задания на основе | Текущий |  |

|    |   |   |                 |   |   |         |  |
|----|---|---|-----------------|---|---|---------|--|
|    |   |   |                 |   | различных образцов.   |         |  |
| 81 | Л/атл - ТБ на уроках лёгкой атлетике. Метание мяча в цель | 1 | Комбинированный | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическим и упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела | Текущий |  |

|    |  |   |                                     |  |  |         |  |
|----|--|---|-------------------------------------|--|--|---------|--|
| 82 | Л/атл -<br>Метание<br>мяча.  | 1 | Комплексный                         | Физкультурн<br>о-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност<br>ь | Выполнять<br>метание   | Текущий |  |
| 83 | Сдача<br>нормативо<br>в ГТО. Бег<br>60 м.  | 1 | Уроки<br>проверки и<br>контроля ЗУН | Физкультурн<br>о-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност<br>ь | выполнять<br>тестовые<br>нормативы<br>по<br>физической<br>подготовке | Текущий |  |
| 84 | Сдача<br>нормативо<br>в ГТО. Бег<br>на 1 км.   | 1 | Уроки<br>проверки и<br>контроля ЗУН | Физкультурн<br>о-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност<br>ь | выполнять<br>тестовые<br>нормативы<br>по<br>физической<br>подготовке | Текущий |  |
| 85 | Сдача<br>нормативо<br>в ГТО.<br>Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя.                      | 1 | Уроки<br>проверки и<br>контроля ЗУН | Физкультурн<br>о-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност<br>ь | выполнять<br>тестовые<br>нормативы<br>по<br>физической<br>подготовке | Текущий |  |
| 86 | Сдача<br>нормативо<br>в ГТО.<br>Прыжок в<br>длину с<br>места (с<br>разбега).                   | 1 | Уроки<br>проверки и<br>контроля ЗУН | Физкультурн<br>о-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност<br>ь | выполнять<br>тестовые<br>нормативы<br>по<br>физической<br>подготовке | Текущий |  |
| 87 | Сдача<br>нормативо<br>в ГТО.<br>Подтягиван<br>ие на<br>высокой<br>(низкой)<br>переклади<br>не. | 1 | Уроки<br>проверки и<br>контроля ЗУН | Физкультурн<br>о-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност<br>ь | выполнять<br>тестовые<br>нормативы<br>по<br>физической<br>подготовке | Текущий |  |
| 88 | Л/атл -<br>Строевые<br>упражнени<br>я. Бег 30<br>метров.                                       | 1 | Комплексный                         | Физкультурн<br>о-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност      | Выполнять<br>строевые<br>упражнени<br>я                              | Текущий |  |

|    |  |   |                 |  |   |         |  |
|----|--|---|-----------------|--|---|---------|--|
|    |  |   |                 | ь  |   |         |  |
| 89 | Л/атл -<br>Комплексы<br>утренних<br>упражнений,<br>бег на<br>средние<br>дистанции. | 1 | Комбинированный | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела | Текущий |  |

|    |  |   |                 |  |  |         |  |
|----|--|---|-----------------|--|--|---------|--|
| 90 | Л/атл -<br>Строевые<br>упражнения. Бег на<br>короткие<br>дистанции | 1 | Комбинированный | Комплексы<br>упражнений<br>на развитие<br>физических<br>качеств. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределять<br>роли,<br>договариваться<br>друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказывать<br>свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информацию,<br>представленную<br>в<br>разных<br>формах. | Текущий |  |
| 91 | Л/атл -<br>Строевые<br>упражнения.<br>Эстафетный<br>бег            | 1 | Комплексный     | Физкультурно-<br>оздоровительная<br>деятельность.                | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределять<br>роли,<br>договариваться<br>друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказывать<br>свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информацию  | Текущий |  |

|    |   |   |                     |   |  |         |  |
|----|---|---|---------------------|---|--|---------|--|
|    |   |   |                     |   | ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.  |         |  |
| 92 | Л/атл -<br>Режим дня.<br>Бег на<br>средние<br>дистанции | 1 | Комбинирова<br>нный | Физическая<br>культура как<br>система<br>разнообразн<br>ых форм<br>занятий<br>физическим<br>и<br>упражнения<br>ми по<br>укреплению<br>здоровья<br>человека. | Участвовать<br>в работе<br>группы,<br>распределя<br>ть роли,<br>договарива<br>ться друг с<br>другом.<br>Участвовать<br>в диалоге;<br>слушать и<br>понимать<br>других,<br>высказыват<br>ь свою<br>точку<br>зрения.<br>Извлекать<br>информаци<br>ю,<br>представле<br>нную в<br>разных<br>формах.<br>Ориентиров<br>аться в<br>учебнике:<br>определять<br>умения,<br>которые<br>будут<br>сформиров<br>аны на<br>основе<br>изучения<br>данного<br>раздела | Текущий |  |

|    |                                       |   |                 |  |   |         |  |
|----|---------------------------------------|---|-----------------|--|---|---------|--|
| 93 | Л/атл –<br>Метание<br>мяча.<br>Лапта. | 1 | Комбинированный | Развития основных физических качеств.      | Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела | Текущий |  |
| 94 | Л/атл –<br>Метание<br>мяча.<br>Лапта. | 1 | Комбинированный | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Участвовать в работе группы, распределять роли, договарива  | Текущий |  |



|    |  |   |             |   |   |         |  |
|----|--|---|-------------|---|---|---------|--|
|    |  |   |             |   | <p>ться друг с другом.<br/>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения.<br/>Извлекать информацию, представленную в разных формах.</p>   |         |  |
| 95 | <p>Л/атл –<br/>Прыжки в длину с разбега.</p> | 1 | Развивающий | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> | <p>Определять цель учебной деятельности самостоятельно.<br/>Определять план выполнения заданий на уроках.<br/>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов.<br/>Извлекать информацию, представленную в</p> | Текущий |  |

|    |                                  |   |                 |   |   |         |  |
|----|----------------------------------|---|-----------------|---|---|---------|--|
|    |                                  |   |                 |   | разных формах.  |         |  |
| 96 | Л/атл – Спринтерский бег. Лапта. | 1 | Комбинированный | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятие спринт                   | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах. | Текущий |  |
| 97 | Л/атл - Длинный спринт. Снайпер. | 1 | Комплексный     | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках.  | Текущий |  |

|    |                                    |   |                    |   |   |         |  |
|----|------------------------------------|---|--------------------|---|---|---------|--|
|    |                                    |   |                    |   | <p>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Выполнять легкоатлетические упражнения</p>                                      |         |  |
| 98 | <p>Л/атл -<br/>Эстафетный бег.</p> | 1 | <p>Развивающий</p> | <p>Ориентироваться в видах эстафет.</p> | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных</p> | Текущий |  |

|     |   |   |                           |  |   |         |  |
|-----|---|---|---------------------------|--|---|---------|--|
|     |   |   |                           |  | формах.   |         |  |
| 99  | Л/атл - Бег 400метров.                          | 1 | Развивающий               | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | <p>Определять цель учебной деятельности самостоятельно.</p> <p>Определять план выполнения заданий на уроках.</p> <p>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов.</p> <p>Извлекать информацию, представленную в разных формах.</p> | Текущий |  |
| 100 | Л/атл - Беговые упражнения. Под. Игры на выбор. | 1 | Беседа. Восстановительный | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | <p>Определять цель учебной деятельности самостоятельно.</p> <p>Определять план выполнения заданий на уроках.</p>  | Текущий |  |

|     |  |   |                 |   |  |         |  |
|-----|--|---|-----------------|---|--|---------|--|
|     |  |   |                 |   | <p>Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах.</p>  |         |  |
| 101 | <p>Л/атл - бег на развитие выносливости.</p> | 1 | Комбинированный | <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> | <p>Определять цель учебной деятельности самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках. Определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Извлекать информацию, представленную в разных формах.</p> | Текущий |  |

|     |                                    |   |                 |                          |  |         |  |
|-----|------------------------------------|---|-----------------|--------------------------|--|---------|--|
| 102 | Под. Игры на выбор. Итоговый урок. | 1 | Комбинированный | Историю легкой атлетики. | <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения. Извлекать информацию, представленную в разных формах. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела</p> | Текущий |  |
|-----|------------------------------------|---|-----------------|--------------------------|--|---------|--|