


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
27.06.2018.

 /Лагунова А.В./

«Рассмотрено»

Протокол педсовета
№ 7 от 27.06.2018

«Утверждено»

Директор школы
«Фроловская
основная общеобразовательная
школа» И.Г. /
Подпись № 128 от 27.06.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

НА 2018-2019 УЧ. ГОД

Класс _____ 3 _____

Учитель _____ Уточкин В. А. _____

Пояснительная записка

Рабочая программа для 3 класса на 2018-2019 учебный год разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету; авторской программы «Физическая культура 1-11 классы», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва: «Просвещение», 2014 г., в объёме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса 3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Контрольные упражнения 3класс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м

Наклон вперёд из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема разделов, тем.	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты (УУД)
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; повторение строевых упражнений, разучивание подвижных игр «Ловишки», «Колдунишки»	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»

2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку»	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», «Салки – дай руку»
3.	Техника челночного бега	Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».
4.	Тестирование челночного бега 3X10м	Выполнять построение, разминку в движении, челночный бег, дыхательное упражнение, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «собачки ногами»,
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием.	П.Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро»
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной

			игры « Собачки ногами»;
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол».
8.	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием	П. Иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игре «Футбол»;
9.	Прыжок в длину с разбега	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол»
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием	П. Иметь углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами»
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол»,	П. Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры

		наблюдать за своим физическим состоянием	«Футбол»;
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»
13.	Тестирование метания мяча на дальность	Выполнять построение, разминку с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Вышибалы», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы»
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Белые медведи»
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение,	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать

	за 30 с.	подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Белые медведи»
16.	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения и подвижной игры «Волк во рву»
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву»
18.	Тестирование виса на время	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- выносливости силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за	П. иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка»

		своим физическим состоянием.	
20.	Футбольные упражнения	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Перестрелка»
21.	Футбольные упражнения в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»
23.	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»
24.	Броски и ловля мяча в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»;

25.	Закаливание	Выполнять построение, разминку с мячом, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Подвижная цель», упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;
26.	Ведение мяча	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча, совершенствовать технику ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;
27.	Подвижные игры	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
28.	Кувырок вперёд	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Удочка», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»;
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие, упражнения на внимание, дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;

30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперёд, углублённые представления о выполнении кувырка вперёд через препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание;
31.	Кувырок назад	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру «Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка назад, углубленные представления о выполнении кувырка вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с кольцами и подвижной игрой «Удочка»;
32.	Кувырки	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперёд и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажным мячом и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;
33.	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами, круговой тренировки и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;
34.	Стойка на голове	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим	П. иметь углубленные представления о стойке на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;

		состоянием.	
35.	Стойка на руках	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;
36.	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на руках и на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на и сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игрой «Волшебные ёлочки»;
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами на перекладине , подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание,	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;

		наблюдать за своим физическим состоянием.	
39.	Прыжки в скакалку	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике прыжков в скакалку и со скакалкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой подвижной игрой «Горячая линия»;
40.	Прыжки в скакалку в тройках	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о прыжках в скакалку и тройках, углубленные представления о технике прыжка со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Горячая линия»;
41.	Лазание по канату в три приёма	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приёма, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;
42.	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, лазанье по канату в три прима и круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;
43.	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на	П. иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать

		гимнастическом бревне, подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
44.	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Ловишка с мешочком на голове»;
45.	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру «Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, а также круговой группировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Салки с домиком»;
46.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру «Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Белочка - защитница»;
47.	Варианты вращения обруча	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за	П. иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Перебежки с мешочками на голове»;

		своим физическим состоянием.	
48.	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижной игрой «Шмель»;
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Выполнять организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	П. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Показывать умение пристёгивать крепления, выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками и без палок.	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
51.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, известные лыжные ходы	П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, попеременным двухшажным ходом на лыжах, известные лыжные ходы	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;

53.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	П. иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
54.	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Выполнять известные лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
55.	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Выполнять известные лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», подъём «лесенкой» и торможение «плугом», на лыжах	П. иметь первоначальные представления о подъёме «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
56.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Выполнять технику передвижения на лыжах «змейкой», технику подъёма на склон и спуск на лыжах со склона	П. иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъёма на склон и спуска на лыжах со склона,
57.	Подвижная игра на лыжах «Перекааты»	Выполнять технику передвижения на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», игру на лыжах «Накаты»	П. иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и народной игры «Накаты»;;
58.	Спуск на лыжах со склона в низкой	Выполнять технику спуска в низкой стойке, подвижную игру на лыжах «Накаты», технику	П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике

	стойке	передвижения на лыжах	передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Выполнять прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	Выполнять ранее изученные лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, технику передвижения на лыжах «Змейкой», технику подъёма на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке	П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
61.	Полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Удочка»;
62.	Усложнённая полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий, подвижную игру «Совушки», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Совушка»;
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега, подвижную игру «Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;

		физическим состоянием.	
64.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»;
65.	Прыжок в высоту спиной вперед	Выполнять построение, разминку с перевёрнутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперед, технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о прыжках в высоту спиной вперед, иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевёрнутыми гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Штурм»;
66.	Эстафеты с мячом	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о вариантах эстафет с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками, эстафет с мячом и подвижных игр с мячом»;
67.	Подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр
68.	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание,	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и

		наблюдать за своим физическим состоянием.	подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
69.	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
70.	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
71.	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
72.	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
73.	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах,	П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью

		подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
74.	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
75.	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
76.	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
77.	Контрольный урок по волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в движении и подвижной игрой «Пионербол»;
78.	Броски набивного мяча способами «от	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с

	груди» и «снизу»	«снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;
79.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;
80.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;
81.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;

82.	Тестирование виса на время	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику виса на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;
83.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперёд из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;
84.	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;
85.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол», упражнения на	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать

	согнувшись	дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;
86.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, темпирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с подвижную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием.	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;
87.	Знакомство с баскетболом	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Баскетбол»;
88.	Тестирование метания малого мяча на точность	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – ловкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и в движении и спортивной игры «Баскетбол»
89.	Спортивная игра	Выполнять построение, разминку с мячом в	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в

	«Баскетбол»	движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»
90.	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»
91.	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»
92.	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов
93.	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов
94.	Тестирование бега	Выполнять построение, разминку в	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим

	на 30 м с высокого старта	движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру «Командные хвостики» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики».
95.	Тестирование челночного бега 3X10м	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
96.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
97.	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о футболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами».
98.	Подвижная игра «Флаг на башне»	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание,	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Флаг на башне», «Собачки ногами».

		наблюдать за своим физическим состоянием.	
99.	Бег на 1000 метров	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».
100.	Спортивные игры	Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр и подвижной игры «Марш с закрытыми глазами».
101.	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры, подвижную игру	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр
102.			