муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « Физическая культура »

базовый уровень - 102 часов для обучающихся 3 «А» класса на 2016—2017 учебный год

> Составила: учитель физической культуры Носачева Марина Николаевна

Волгоград 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 3 классе общеобразовательного учреждения МОУ СШ №60 Красноармейского района г.Волгограда.

Содержательный статус программы — базовая. Она определяет *минимальный объем* содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающих ся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения МОУ СШ №60.

Данная рабочая программа с учетом потребности современного российского общества **в** физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Представленная рабочая программа полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под ред. В.И. Ляха. Срок реализации программы учебного предмета «Физическая культура» 3 класс – один учебный год (102 часа, 3 часа в неделю).

В программе особое внимание уделено содержанию, способствующему формированию современной естественнонаучной картины мира, показано практическое применение математических знаний.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе, начиная с 3-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 3-х классах ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корриги-

- рующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуры в 3 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю. Третий час учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и

эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать

технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно- ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений угренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам. *Волейбол:* подача мяча верхняя, подача мяча нижняя, прием мяча (верхний, нижний), игра по упрощенным правилам.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
 - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3-х классов – 3 часа в неделю.

No	Наименова			Планируемые результаты				Да	та
урока	ние раздела программы	Тема урока	Освоение предметных знаний	Предметные	Личностные	Метапредмет ные (УУД)	Дома шнее задани е	План	Факт
1.	Основы знаний	Повторный инструктаж по т/безопасности на уроках ФК.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.			
2	ОРУ(вынос ливость).	Команды «становись»,	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых	Овладение системой	Формировани е	Умение самостоятель			

	Ι	(monugues)	VIII DOVENOVINĂ CII CII CII CII CII CII CII CII CII CI	DIVOTATA C	OTTO OTTO CANAL CO	110		
		«равняйсь»,	упражнений. Специальные	знаний о	ответственног	НО		
		«смирно».	беговые упражнения. Бег с	физическом	о отношения	планировать		
			ускорением (30 – 60 м) с	совершенствов	к учению,	пути		
			максимальной скоростью.	ании человека,	готовности и	достижения		
			Старты из различных И. П.	создание	способности	целей, в том		
			Максимально быстрый бег на	основы для	обучающихся	числе		
			месте (сериями по 15 – 20 с.).	формирования	К	альтернативн		
				интереса к	саморазвитию	ые, осознанно		
				расширению и	И	выбирать		
				углублению	самообразова	наиболее		
				знаний по	нию на	эффективные		
				истории	основе	способы		
				развития	мотивации к	решения		
				физической	обучению и	учебных и		
				культуры,	познанию.	познавательн		
				спорта и		ых задач.		
				олимпийского				
				движения.				
3	Оценка	Удержание тела в	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Развитие	Умение		
	уровня	висе на	Специальные беговые	умений	морального	соотносить		
	физической	перекладине,	упражнения. Высокий старт и	отбирать физи-	сознания и	свои действия		
	подготовки.	прыжки в длину	скоростной бег до 50 метров (ческие	компетентнос	c		
		с места.	2 серии). Бег со старта в гору	упражнения и	ти в решении	планируемым		
			20 – 30 метров.	регулировать	моральных	и результата-		
				физические	проблем на	ми,		
				нагрузки для	основе	осуществлять		
				само-	личностного	контроль		
				стоятельных	выбора,	своей		
				систематически	формировани	деятельности		
				х занятий с	e	впроцессе		
				различной	нравственных	достижения		
				функционально	чувств и	результата,		
				й	нравственног	определять		
1	1			направленност	о поведения,	способы		

			<u> </u>				J		
				ью с учётом	осознанного и	действий в			
				индивидуальны	OT-	рамках			1
				X	ветственного	предложенны			1
				возможностей	отношения к	х условий и			
				и особенностей	собственным	требований,			
				организма.	поступкам.	корректирова			
						ть свои			
						действия в			
						соответствии			
						c			
						изменяющейс			
						я ситуацией.			
						-			
4	ОУ (общая	Бег 500 метров.	ОРУ в движении. СУ.	Приобретение	Формировани	Умение		1	
	выносливос	Измерение	Специальные беговые	опыта	e	оценивать		1	
	ть).	пульса до бега и	упражнения. Бег с ускорением	организации	коммуникати	правильность		1	
		после бега	2 - 3 серии по $30 - 50$ метров.	самостоятельн	вной	выполнения		1	
			Эстафеты, встречная эстафета.	ых системати-	компетентнос	учебной		1	
				ческих занятий	ти в общении	задачи,		i	
				физической	И	собственные		1	
				культурой с	сотрудничест	возможности		1	
				соблюдением	ве со	её решения.		1	
				правил техники	сверстниками,			1	
				безопасности и	детьми			1	
				профилактики	старшего и			1	
				травматизма;	младшего			1	
				освоение	возраста,			1	
				умения оказы-	взрослыми в			1	
				вать первую	процессе			1	
				доврачебную	образовательн				
				помощь при	ой,				
				лёгких	общественно				
				травмах.	полезной,				
				1	учебно-				
					исследователь				
					пселедователь			j	i

5	Организаци онные команды и приемы строевых упражнений	Передвижения в колоне с поворотом. Повороты кругом.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	ской, творческой и других видов деятельности. Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени я осознанного выбора в учебной и познавательн ой деятельности.		
6	Оценка уровня ФП.	Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные игры.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифициро вать, самостоятель но выбирать основания и		

					нравственных	критерии для		
					чувств и	классификаци		
					нравственног	И,		
					о поведения,	устанавливать		
					осознанного и	причинно-		
					OT-	следственные		
					ветственного	связи, строить		
					отношения к	логические		
					собственным	рассуждения		
					поступкам.	и делать		
						выводы.		
7	Легкая	Бег на 800	ОРУ с комплекс.	Формирование	Формировани	Умение		
	атлетика.	метров в разном	Специальные беговые	умения вести	e	создавать,		
		темпе без учета	упражнения. Разнообразные	наблюдение за	ответственног	применять и		
		времени.	прыжки и многоскоки	динамикой	о отношения	преобразовыв		
		1		развития своих	к учению,	ать знаки и		
				основных	готовности и	символы,		
				физических	способности	модели и		
				качеств:	обучающихся	схемы для		
				оценивать	К	решения		
				текущее	саморазвитию	учебных и		
				состояние	И	познавательн		
				организма и	самообразова	ых задач.		
				определять	нию на			
				тренирующее	основе			
				воздействие на	мотивации к			
				него занятий	обучению и			
				физической	познанию.			
				культурой по-				
				средством				
				использования				
				стандартных				
				физических				

8	Оценка уровня ФП.	Бег 30 метров с максимальной скоростью.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	нагрузок и функциональных проб. Определять индивидуальны е режимы физической нагрузки, контролироват ь направленност ь её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной нагрой	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и	Умение организовыва ть учебное сотрудничест во и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуальн о и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты па		
				упражнениями	о поведения,	разрешать		
					отношения к собственным поступкам.	позиции и учёта интересов; формулироват ь, аргументировать и отстаивать своё мнение.		
9		Закрепление техники ходьба с	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	Формирование умений	Воспитание российской	Формировани е и развитие		

		изменением	Специальные беговые	выполнять	гражданской	экологическог		
					1 -			
		длины и частоты	упражнения. Прыжковые	комплексы	идентичности	о мышления,		
		шага.	упражнения, выполняемые	общеразвиваю	: патриотизма,	умение		
			сериями (с ноги на ногу,	щих,	любви и	применять его		
			толкаясь вверх; то же но через	оздоровительн	уважения к	В		
			набивные мячи,	ых и	Отечеству,	познавательн		
			расставленные низкие	корригирующи	чувства	ой,		
			барьеры; то же, но на скамью	х упражнений,	гордости за	коммуникати		
			высотой 20 -40 см). Метание	учитывающих	свою Родину.	вной,		
			теннисного мяча с 4 – 5 шагов	индивидуальны		социальной		
			разбега на дальность.	е способности		практике и		
				и особенности,		профессионал		
				состояние		ьной		
				здоровья и		ориентации.		
				режим учебной				
				деятельности.				
10	Оценка	Равномерный бег	Комплекс с набивными	Овладение	Формировани	Умение		
	уровня ФП.	на 1000м.	мячами (до 1 кг).	основами	e	самостоятель		
		Подвижные	Специальные беговые	технических	ответственног	но определять		
		игры.	упражнения. Прыжок через 2	действий,	о отношения	цели своего		
			или4 шага (серийное	приёмами и	к учению,	обучения, ста-		
			выполнение отталкивания);	физическими	готовности и	вить и		
			повторное подпрыгивание и	упражнениями	способности	формулировать		
			прыжки на одной ноге, делая	из базовых	обучающихся	для себя		
			активный мах другой;	видов спорта,	К	новые задачи		
			Прыжки с места и с разбега –	умением	саморазвитию	в учёбе и		
			доставать подвешенные	использовать	И	познаватель-		
			предметы, ветки рукой,	их в	самообразова	ной		
			головой. Прыжки в длину с	разнообразных	нию на	деятельности,		
			места – на результат. Прыжок	формах	основе	развивать		
1		İ	_		1			
			через препятствие (с 5 -7	игровой и	мотивации к	мотивы и		
			через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),	игровой и соревновательн	мотивации к обучению и			
			•	1 *		мотивы и интересы своей		

		отработки движения ног	расширение		ой		
		вперед.	двигательного		деятельности.		
			опыта за счёт				
			упражнений,				
			ориентированн				
			ых на развитие				
			основных				
			физических				
			качеств,				
			повышение				
			функциональн				
			ых				
			возможностей				
			основных				
			систем				
			организма.				
			_				
11	Бег между	ОРУ в движении.	Понимание	Развитие	Умение		
	«шинами»,	Специальные беговые	роли и	морального	самостоятель		
	«лабиринте».	упражнения. Прыжки в длину	значения	сознания и	но		
	Подвижные	с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий	физической	компетентнос	планировать		
	игры.	бег по стадиону 6 минут – на	культуры в	ти в решении	пути		
		результат.	формировании	моральных	достижения		
			личностных	проблем на	целей, в том		
			качеств, в	основе	числе		
			активном	личностного	альтернативн		
			включении в	выбора,	ые, осознанно		
			здоровый образ	формировани	выбирать		
			жизни,	e	наиболее		
			укреплении и	нравственных	эффективные		
			сохранении	чувств и	способы		
			индивидуально	нравственног	решения		
			го здоровья.	о поведения,	учебных и		
				осознанного и	познавательн		
				OT-			

	Γ	T			1	T	
				ветственного	ых задач.		
				отношения к			
				собственным			
				поступкам.			
10	37	ONV. C.					
12.	Упражнения с	ОРУ. Специальные беговые	овладение	отношения к	умение		
	предметами и без	упражнения. СУ. Медленный	системой	учению,	соотносить		
	них, на развитие.	бег с изменением направления	знаний о	готовности и	свои действия		
		по сигналу. Прыжки в длину с	физическом	способности	С		
		11 – 13 шагов разбега – на	совершенствов	обучающихся	планируемым		
		результат.	ании человека,	К	и результата-		
			создание	саморазвитию	ми,		
			основы для	И	осуществлять		
			формирования	самообразова	контроль		
			интереса к	нию на	своей		
			расширению и	основе	деятельности		
			углублению	мотивации к	в процессе		
			знаний по	обучению и	достижения		
			истории	познанию.	результата,		
			развития		определять		
			физической		способы		
			культуры,		действий в		
			спорта и		рамках		
			олимпийского		предложенны		
			движения.		х условий и		
			движения.		требований,		
					=		
					корректирова		
					ть свои		
					действия в		
					соответствии		
					С		
					изменяющейс		
					я ситуацией.		

13.	Организаци	Совершенствова	ОРУ в движении.	Освоение	Формировани	Умение		
	онные	ние бега с	Специальные беговые	умений	e	определять		
	приемы и	изменением	упражнения. Многоскоки.	отбирать физи-	коммуникати	понятия,		
	навыки	направления с	Темповой бег	ческие	вной	создавать		
	бега.	коротким шагом.	(схронометрированием по	упражнения и	компетентнос	обобщения,		
			отрезка. Спортивные игры.	регулировать	ти в общении	устанавливать		
				физические	И	аналогии,		
				нагрузки для	сотрудничест	классифициро		
				само-	ве со	вать,		
				стоятельных	сверстниками,	самостоятель		
				систематически	детьми	но выбирать		
				х занятий с	старшего и	основания и		
				различной	младшего	критерии для		
				функционально	возраста,	классификаци		
				й	взрослыми в	и,		
				направленност	процессе	устанавливать		
				ью с учётом	образовательн	причинно-		
				индивидуальны	ой,	следственные		
				X	общественно	связи, строить		
				возможностей	полезной,	логические		
				и особенностей	учебно-	рассуждения		
				организма.	исследователь	и делать		
					ской,	выводы.		
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
14.	Основы	Теория «Роль и	ОРУ в движении.	Обогащение	Развитие	Умение		
	знаний о	значение	Специальные беговые	опыта	морального	создавать,		
	Физкультур	регулярных	упражнения. Преодоление	совместной	сознания и	применять и		
	ной	занятий	полосы препятствий с	деятельности в	компетентнос	преобразовыв		
	деятельност	физическими	использованием бега, ходьбы,	организации и	ти в решении	ать знаки и		
			прыжков, лазанием и	проведении	моральных	символы,		

	И.	упражнениями.	перелазанием.	занятий	проблем на	модели и	
		<i>J</i> F	and the state of t	физической	основе	схемы для	
				культурой,	личностного	решения	
				форм	выбора,	учебных и	
				активного	формировани	познавательн	
				отдыха и	e quantification	ых задач.	
				досуга.	нравственных	эн энди н	
				Assir	чувств и		
					нравственног		
					о поведения,		
					осознанного и		
					OT-		
					ветственного		
					отношения к		
					собственным		
					поступкам.		
15.	ОРУ	Бег 60 метров с	ОРУ в движении. СУ.	Приобретение	Формировани	Умение	
	(скорость).	максимальной	Специальные беговые	опыта	e	оценивать	
		скоростью.	упражнения. Бег по	организации	коммуникати	правильность	
			пересеченной местности с	самостоятельн	вной	выполнения	
			преодолением препятствий	ых системати-	компетентнос	учебной	
				ческих занятий	ти в общении	задачи,	
				физической	И	собственные	
				культурой с	сотрудничест	возможности	
				соблюдением	ве со	её решения.	
				правил техники	сверстниками,		
				безопасности и	детьми		
				профилактики	старшего и		
				травматизма;	младшего		
				освоение	возраста,		
				умения оказы-	взрослыми в		
				вать первую	процессе		
				доврачебную	образовательн		
				помощь при	ой,		

				лёгких	общественно			
				травмах.	полезной,			
					учебно-			
					исследователь			
					ской,			
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
16.	Организаци	Прыжки в длину	ОРУ в движении. СУ.	Обогащение	Формировани	Владение		
	онные	с разбега.	Специальные беговые	опыта	e	основами		
	приемы и		упражнения. Бег с низкого	совместной	ответственног	самоконтроля,		
	навыки		старта в гору. Разнообразные	деятельности в	о отношения	самооценки,		
			прыжки и многогскоки.	организации и	к учению,	принятия		
			Переменный бег – 10 минут.	проведении	готовности и	решений и		
				занятий	способности	осуществлени		
				физической	обучающихся	я осознанного		
				культурой,	К	выбора в		
				форм	саморазвитию	учебной и		
				активного	И	познавательн		
				отдыха и	самообразова	ой		
				досуга.	нию на	деятельности.		
					основе			
					мотивации к			
					обучению и			
					познанию.			
17.	Организаци	Прыжки с	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Формировани	Умение		
1/.	онные	прибавками от 60		умений	е	создавать,		
	приемы и	– 110 см.	упражнения. Бег 1500 м - без	отбирать физи-	коммуникати	применять и		
	навыки	Прыжки в длину.	учета времени. История	ческие	вной	преобразовыв		
	Habbikii	търмин в дингу.	отечественного спорта.	упражнения и	компетентнос	ать знаки и		
			ore reerbenners enopia.	регулировать	ти в общении	символы,		
				физические	и	модели и		
				нагрузки для	сотрудничест	схемы для		
				пагрузки для	сотрудничест	слешы для		

				само-	ве со	решения		
				стоятельных	сверстниками,	учебных и		
				систематически	детьми	познавательн		
				х занятий с	старшего и	ых задач.		
				различной	младшего			
				функционально	возраста,			
				й	взрослыми в			
				направленност	процессе			
				ью с учётом	образовательн			
				индивидуальны	ой,			
				X	общественно			
				возможностей	полезной,			
				и особенностей	учебно-			
				организма.	исследователь			
				- F	ской,			
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
					делгенине			
18.	Организаци	Прыжки в длину	ОРУ в движении. СУ.	Обогащение	Развитие	Умение		
	онные	с прямого и	Специальные беговые	опыта	морального	определять		
	приемы и	бокового разбега.	упражнения. Бег в	совместной	сознания и	понятия,		
	навыки.		равномерном темпе до 15	деятельности в	компетентнос	создавать		
			минут.	организации и	ти в решении	обобщения,		
				проведении	моральных	устанавливать		
				занятий	проблем на	аналогии,		
				физической	основе	классифициро		
				культурой,	личностного	вать,		
				форм	выбора,	самостоятель		
				активного	формировани	но выбирать		
				отдыха и	e	основания и		
				досуга.	нравственных	критерии для		
					чувств и	классификаци		
					нравственног	и,		
					о поведения,	устанавливать		

					осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.	причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.		
19.		Преодоление бег препятствий (4,5,6) препятствий.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях — вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.	Формировани е ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуальн ого и коллективног о безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.	Умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательн ых задач.		
20.	Основы знаний о Физкультур	Тема « О вреде дурных привычек».	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и	Расширение опыта организации и	Воспитание российской гражданской	Умение самостоятель но определять		

	ной деятельност и.		передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз — мальчики, 8 раз — девочки	мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
21.		Физкультурная деятельность с общеразвивающи ми направленностью деятельностью.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 — на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение правой и левой рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематически х занятий с различной функциональной направленностью с учётом	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и	Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативн ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн		

				***************************************	новионую	THE DOUBLET	T	
				индивидуальны	познанию.	ых задач.		
				X				
				возможностей				
				и особенностей				
				организма.				
22.	Физкультур	Подвижные игры	ОРУ с мячом. СУ. Варианты	Овладение	Развитие	Умение		
	ная	«Тройная	ловли и передачи мяча.	системой	морального	соотносить		
	деятельност	передача».	Варианты ведения мяча без	знаний о	сознания и	свои действия		
	ьс		сопротивления и с	физическом	компетентнос	c		
	общеразвив		сопротивлением защитника.	совершенствов	ти в решении	планируемым		
	ающими		Броски одной и двумя руками	ании человека,	моральных	и результата-		
	направленн		с места; бросок мяча одной	создание	проблем на	ми,		
	остью		рукой от плеча с близкого	основы для	основе	осуществлять		
			расстояния после ведения;	формирования	личностного	контроль		
			бросок мяча одной рукой от	интереса к	выбора,	своей		
			плеча (на расстоянии от	расширению и	формировани	деятельности		
			корзины 3,60м) в движении	углублению	e	в процессе		
			после ловли от партнера.	знаний по	нравственных	достижения		
			Учебная игра	истории	чувств и	результата,		
				развития	нравственног	определять		
				физической	о поведения,	способы		
				культуры,	осознанного и	действий в		
				спорта и	OT-	рамках		
				олимпийского	ветственного	предложенны		
				движения.	отношения к	х условий и		
					собственным	требований,		
					поступкам.	корректирова		
						ть свои		
						действия в		
						соответствии		
						c		
						изменяющейс		
						я ситуацией.		
						•		

23.	Физкульту	Совершенствова	ОРУ с мячом. СУ.	Расширение	Формировани	Умение		
	рная	ние удара мяча	Специальные игры, беговые	опыта	e	оценивать		
	деятельнос	на точность.	упражнения. Ведения мяча.	организации и	коммуникати	правильность		
	ть с		Ловля и передача мяча.	мониторинга	вной	выполнения		
	общеразвив		Сочетание приемов: ловля	физического	компетентнос	учебной		
	ающими		мяча на месте – обводка	развития и	ти в общении	задачи,		
	направленн		четырех стоек – передача –	физической	И	собственные		
	остью		ловля в движении – бросок	подготовленно	сотрудничест	возможности		
			одной рукой от головы после	сти.	ве со	её решения.		
			двух шагов. Тактика		сверстниками,			
			свободного нападения.		детьми			
			Учебная		старшего и			
					младшего			
					возраста,			
					взрослыми в			
					процессе			
					образовательн			
					ой,			
					общественно			
					полезной,			
					учебно-			
					исследователь			
					ской,			
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
24.	Физкультур	Игра в мини	ОРУ в движении.	Обогащение	Формировани	Владение		
	ная	футбол по	Специальные беговые	опыта	e	основами		
	деятельност	упрощенным	упражнения. Варианты	совместной	ответственног	самоконтроля,		
	ьс	правилам.	ведения мяча. Бросок в	деятельности в	о отношения	самооценки,		
	общеразвив		движении одной рукой от	организации и	к учению,	принятия		
	ающими		плеча после ведения в прыжке	проведении	готовности и	решений и		
	направленн		со среднего расстояния из –	занятий	способности	осуществлени		
			под щита. Позиционное	физической	обучающихся	я осознанного		

	остью		нападение (5:0) с изменением	культурой,	К	выбора в	
			позиций. Учебная игра	форм	саморазвитию	учебной и	
			F.	активного	И	познавательн	
				отдыха и	самообразова	ой	
				досуга.	нию на	деятельности.	
					основе		
					мотивации к		
					обучению и		
					познанию.		
25.		Подвижные игры	ОРУ с мячом. СУ.	Расширение	Развитие	Умение	
23.		«кто дальше	Специальные беговые	опыта	морального	оценивать	
		бросит».	упражнения. Ведения мяча.	организации и	сознания и	правильность	
		оросит».	Сочетание приемов: ловля	мониторинга	компетентнос	выполнения	
			мяча на месте – обводка	физического	ти в решении	учебной	
			четырех стоек – передача –	развития и	моральных	задачи,	
			ловля в движении – бросок	физической	проблем на	собственные	
			одной рукой от головы после	подготовленно	основе	возможности	
			двух шагов. Нападение	сти.	личностного	её решения.	
			быстрым прорывом (2:1).		выбора,	1	
			Учебная игра.		формировани		
			1		e		
					нравственных		
					чувств и		
					нравственног		
					о поведения,		
					осознанного и		
					OT-		
					ветственного		
					отношения к		
					собственным		
					поступкам.		
26.		Равномерный	ОРУ с мячом. СУ.	Освоение	Формировани	Умение	
		шестиминутный	Специальные беговые	умений	e	определять	

пульса. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — обводка четырех стоке. передача — ловля в движении — бросок одной рукой от головы после дваж просмется двух штом. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков мотдай мяч и выйдю». Учебная игра. Взаимодействие двух игроков мотдай мяч и выйдю». Учебная игра. Взаимодействие двух игроков мотдай мяч и выйдю». Учебная игра. Взаимодействие двух игроков быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков мотдай мяч и выйдю». Учебная игра. Карта предесет во с учётом индивидуальны дву процессе бразовательн образовательн го образовательного образовательн образовательного образовательн образовательн образовательн образовательн образовательн образовательного образоват			Ser c Hamenerina	упражнения. Ведения мяча.	отбирать физи-	коммуникати	понатия		
Вядание мете — обводка четырск стоск — передата — довля в движении — бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мач и выйди». Учебная штра. 1			бег с измерение		1 1	коммуникати	понятия,		
четырех стоск передвачаловая в димжении броско одной рухой от головы после двух илагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мач и выйди». Учебная игра. четым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мач и выйди». Учебная игра. четым прадличной функциональной паправленноет ью с учётом мидливидуальны х общественной полезной, полеческие полежном деятельности. Владение основами самооценки, принятия и физического и отношения к учению, менторнита физической и полемом тронной и к учению, и принятия и принятия и принятия и принятия и пособности и сособности и сособности и сособности и пособности и принятия в правития и и полемом тронной и принятия и принятия и пособности и пособности и пособности и принятия и принятия и принятия и пособности и пособности и принятия и принятия и принятия и пособности и пособности и пособности и посовности и принятия и посовности и принятия и принятия и посовности и посовности и принятия и принятия и посовности и посовности и посовности и посовности и принятия и посовности и принятия и посовности и принятия и посов			Пульса.	_			* *		
довля в движении — бросок одной рукой от головы последизу инагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйдл». Учебная игра. 27. Подвижные штры е игры. е игры. «Вытащи из круга», «Бой петухов». 27. Подвижные штры «Вытащи из круга», «Бой петухов». 27. Подвижные штры е игры. е игры. «Вытащи из круга», «Бой петухов». В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, четовности и физического порежне дистрыния и принятия последнений и осуществлении осуществлением о					~ -				
одной рукой от головы последнух щагов. Нападение быстрым провыем (2:1). Взаимодействие двух проков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. игр					* * *		-		
двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух шгроков «отдай мач и выйди». Учебная игра. игра. играличной функционально идливидуальны х варослыми в направленност во с учётом индивидуальны х процессе образовательно общественные образовательно образова				_	1 -		·		
Вазимодействие двух игроков котдай мяч и выйди». Учебная игра. Стоятельных енегематически х занятий с тарпието и младшето возраста, врадыми игра. Подвижные игры критерии для класеификаци и процессе образовательно общественно полемой, учебно- исследователь общественно полемой, учебно- исследователь общественно полемой, учебно- исследователь ской, творческой и других видов деятельности. Владение с е прык круга», «Бой петухов». Челночный бет с ведениям и без ведениям мача. В парах передача набивного мача. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, Физической и физической и способности и физической и осуществлени и принятия решений и осуществлени и принятия решений и осуществлени осимент осимент обществлени и осуществлени и осуществлени осуществлени и осуществлени и осуществлени и осуществлени и осуществлени о						1 .	1 1		
Взагмодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Каладитий с различной возраста, в зроелыми в направдешноет ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма. Справнения для рук и региры. Подвижные игры «Вътащи из крута», «Бой петухов». Ченночный бет с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивното мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, Ировые задания: 2:1, 3:1, 3:2, Кастом полезной, ученно, полезной, ученно, полезной, общественно полезной, ученно, полезной, ученно, полезной, ученное полезной, ученное полезной, ученное полезной, ученное полезной, общественно полезной, ученное полезной, ученное полезной, творческой и других видов деятельности. Владение осповами ответственного отполения самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени осщособности и способности и принятия решений и осуществлени осуществлени и осуществлени									
27. Подвижные игры. В Владение основами основания и критерии для краспысти. В Валдение основами отношения организации и могитерита отношения уческого пояса. Комплекс организации и могитерии и других видов деятельности. В Владение основами отношения отношения уческого отношения к кучению, принятия и деятений и дамконтроля, самооцепки, к учению, принятия и принятия и решений и принятия и остраствлени основнений и остраствлени основнений и осуществлени осименты и принятия и принятия и принятия и принятия и принятия и осуществлени осименты и осуществлени осименты и принятия и осуществлени осименты и принятия и принятия и осуществлени осименты и осуществлени осименты и принятия и осуществлени осименые принятия и принятия и осуществлени осименты и принятия и принятия и осуществлени осименты и принятия и принятия и					стоятельных	· ·			
различной функциональю й мадшего возраста, вассификаци варослыми в направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма. 27. Подвижные шгры е игры. В Подвижные шгры «Вытащи из круга», «Бой петухов». В Торанизма игра. В Подвижные шгры «Вытащи из круга», «Бой петухов». В Торанизма игранност функциональю й функциональю индивидуальны х выводы. В Торанизма игранностей образовательной, учебно- оследственные общественно поязной, творческой и других видов деятельности. В Торанижные шгры «Вытащи из круга», «Бой петухов». В Торанизма игранност образовательной, учебно- оследственные общественно поязной, творческой и других видов деятельности. В Торанизма игранност образовательной, учебно- оследственные общественно общественно общественно общественно общественно общественно общественно общестьенног опыта организации и мониторинга физического к учешно, принятия потовности и отнетственног осможонтроля, самооненки, принятия потовности и отнетственног осможности и отнетственног осможности и отнетственног осможности и отнетственног осможности, принятия потовности и остовности и остовно						детьми	но выбирать		
расцирение е игры. Подвижные игры. Подвижные игры. Подвижные игры. Возраста, взрослыми в процессе образовательной индивидуальны х общественно полезной, учебном общественно полезной, учебном организма. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, чили в процессе образовательной индивидуальны х общественно следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. Возраста, взрослыми в процессе образовательной, устанавливать причинно следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. Владение основами ответственног соновами ответственног о отношения дизического развития и принятия принятия правического о отношения к учению, принятия прической и делать на принятия приняти принятия приняти принятия приняти принятия приняти принят				«отдай мяч и выйди». Учебная	х занятий с	старшего и	основания и		
развития и процессе образовательной индивидуальны х процеские образовательной, общественное об				игра.	различной	младшего	критерии для		
27. Подвижные игры е игры. Подвижные игры круга», «Бой пстухов». Подточные вознательности образовательного полса. Комплекс организма. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс организма. Расширение опыта организации и ответственного ответственного ответственного ответственного отношения круга», «Бой пстухов». Расширение опыта организации и ответственного отношения без ведением и без ведением и передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, она организации и организации и организации и отношения к учению, принятия решений и остособности осуществлени основается к учению, принятия решений и организации и организации и организации и организации и организации и организации и отношения к учению, принятия принятия решений и осуществлени оснособности осуществлени					функционально	возраста,	классификаци		
Быо с учётом индивидуальны х общественно полезной, учебно- исследователь ской, творческой и других видов деятельности. 27. Нодвижные игры е игры. Иодвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». Иодвижные игры образовательной, учебно- исследователь ской, творческой и других видов деятельности. Расширение опыта организации и опыта организации и ответственног основами основами ответственног основами ответственног основами ответственног основами ответственног основности и ответственног основности и ответственног основности и принятия решений и осуществлени и принятия решений и осуществлени осуществлени и осуществлени и осуществлени о					й	взрослыми в	и,		
27. Подвижные игры е игры. «Вытащи из круга», «Бой петухов». ОРУ № 3 — на осанку. Челочный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, обменения индивидуальны х индивидуальны х индивидуальны х индивидуальны х общественно полезной, учебно- исследователь ской, творческой и других видов деятельности. Владение основами с основами с основами с ответственног самооценки, принятия решений и ототовности и индивидуальны х общественно полезной, учебно- исследственные связи, строить полезной, учебно- исследственно полезной, учебно- исследователь ской, творческой и делать выводы. Владение основами с ответственног смязи, строить полезной, учебно- исследователь ской, творческой и делать выводы.					направленност	процессе	устанавливать		
х возможностей и особенностей организма. 27. Подвижные игры е игры. — «Вытащи из круга», «Бой петухов». — Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, — Кары возможностей и особенностей и особенностей и особенностей и особенностей и особенностей и особенностей и особенности. Тодвижные игры и делать выводы. Тодвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». Тодвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». Тодвижные игры «Вытащи из пречение опыта организации и ответственног оосновами ответственног о отношения к учению, принятия решений и осуществлени относобности и способности и осуществлени					ью с учётом	образовательн	причинно-		
27. Подвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». Иодвижные игры без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической и диособености и особености особености и особености особености и особености особености и особености особен					индивидуальны	ой,	следственные		
рассуждения и делать выводы. Тодвижные игры вытащи из круга», «Бой петухов». Иодвижные игры не игры. «Вытащи из круга», «Бой петухов». Иподвижные игры не игры не игры выводы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ору № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, и дельности и физической и других видов деятельности. Расширение обрмировани е основами ответственног самоконтроля, о отношения физического развития и принятия решений и огособности и физической способности осуществлени					x	общественно	связи, строить		
организма. исследователь ской, творческой и других видов деятельности. 27. Подвижные игры е игры. «Вытащи из круга», «Бой петухов». Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, и дряжиения для рук и других видов деятельности. 28. Подвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». Челночный бег с ведением и без ведением и и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, и физической и других видов деятельности. 29. Подвижные игры «Владение основами ответственног самоконтроля, принятия решений и осуществлени					возможностей	полезной,	логические		
27. Подвижные игры е игры. Подвижные игры круга», «Бой петухов». Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, идеятельности и птворческой и других видов деятельности. Выводы. Выводы. Выводы. Выводы. Выводы. Вадение формировани е е основами самоконтроля, о отношения самоконтроля, принятия решений и огособности и способности и осуществлени					и особенностей	учебно-	рассуждения		
27. Подвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». Иодвижные игры (Вытащи из круга», «Бой петухов». Истровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической и других видов деятельности. Расширение Формировани е формировани опыта е основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени и осуществлени					организма.	исследователь	и делать		
27. <i>Подвижные</i> игры е игры. «Вытащи из круга», «Бой петухов». Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, челности и физической плечекой пророжения и без ведением и и и и и и и и и и и и и и и и и и						ской,	выводы.		
27. <i>Подвижны</i> е игры. Подвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, челночный и петухов». Деятельности. Расширение опыта е основами ответственног самоконтроля, и отношения к учению, принятия передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической способности осуществлени						творческой и			
27. Подвижные игры е игры. «Вытащи из круга», «Бой петухов». Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической петухой петухов». Владение основами основами основами ответственног самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени						других видов			
е игры. «Вытащи из круга», «Бой плечевого пояса. Комплекс петухов». опыта опыта опыта ответственног самоконтроля, ответственног самоконтроля, отношения самооценки, принятия передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, опыта опыта ответственног самоконтроля, самооценки, принятия принятия и физического развития и способности и способности осуществлени						деятельности.			
е игры. «Вытащи из круга», «Бой плечевого пояса. Комплекс петухов». опыта опыта опыта ответственног самоконтроля, ответственног самоконтроля, отношения самооценки, принятия передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, опыта опыта ответственног самоконтроля, самооценки, принятия принятия и физического развития и способности и способности осуществлени									
е игры. «Вытащи из круга», «Бой плечевого пояса. Комплекс петухов». опыта опыта опыта ответственног самоконтроля, ответственног самоконтроля, отношения самооценки, принятия передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, опыта опыта ответственног самоконтроля, самооценки, принятия принятия и физического развития и способности и способности осуществлени									
е игры. «Вытащи из круга», «Бой круга», «Бой петухов». плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, опыта опыта ответственног самоконтроля, самооценки, принятия к учению, принятия решений и осуществлени	27.	Подвижны	Подвижные игры	Упражнения для рук и	Расширение	Формировани	Владение		
круга», «Бой петухов». ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической способности осуществлени		е игры.	«Вытащи из		1	e			
петухов». Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах физического к учению, принятия передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической способности осуществлени		_			организации и	ответственног	самоконтроля,		
без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической способности осуществлени					-	о отношения			
передача набивного мяча. развития и готовности и решений и Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической способности осуществлени			-	без ведения мяча. В парах	-	к учению,	принятия		
Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, физической способности осуществлени				_	1 -	1	_		
				_	1 -		1		
ПОДГОТОВЛЕННО ООУЧАЮЩИХСЯ Я ОСОЗНАННОГО					подготовленно	обучающихся	я осознанного		

		3:3. Учебная игра.	сти.	к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	выбора в учебной и познавательн ой деятельности.		
28.	Подвижная игр «Борьба за мяч		обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		

29	Организаци	Совершенствова	Инструктаж Т/Б. ОРУ.	Понимание	Формировани	Владение	
	онные	ние бросков	Специальные беговые	роли и	e	основами	
	приемы и	баскетбольного	упражнения. Стойки игрока:	значения	коммуникати	самоконтроля,	
	навыки.	мяча на	перемещения в стойке	физической	вной	самооценки,	
		дальность.	приставными шагами боком,	культуры в	компетентнос	принятия	
			лицом и спиной вперед;	формировании	ти в общении	решений и	
			ходьба, бег и выполнение	личностных	И	осуществлени	
			заданий (сесть на пол, встать,	качеств, в	сотрудничест	я осознанного	
			подпрыгнуть, сделать перекат	активном	ве со	выбора в	
			на спине и др.) Эстафеты,	включении в	сверстниками,	учебной и	
			игровые упражнения.	здоровый образ	детьми	познавательн	
			Повторение ранее	жизни,	старшего и	ой	
			пройденного материала.	укреплении и	младшего	деятельности.	
			Развитие координационных	сохранении	возраста,		
			способностей.	индивидуально	взрослыми в		
				го здоровья.	процессе		
					образовательн		
					ой,		
					общественно		
					полезной,		
					учебно-		
					исследователь		
					ской,		
					творческой и		
					других видов		
					деятельности.		
30.		Совершенствова	ОРУ. СУ. Комбинации из	Расширение	Воспитание	Умение	
		ние броска мяча	освоенных элементов техники	опыта	российской	самостоятель	
		м/мяча на	перемещений. Имитация	организации и	гражданской	но определять	
		дальность из за	передачи мяча на месте и	мониторинга	идентичности	цели своего	
		головы.	после перемещения двумя	физического	: патриотизма,	обучения, ста-	
			руками; освоение	развития и	любви и	вить и	
			расположения кистей и	физической	уважения к	формулировать	
			пальцев рук на мяче; передача	подготовленно	Отечеству,	для себя	

		мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой — партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под	сти.	чувства гордости за свою Родину.	новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
31	Совершенствова ние метание м/мяча на дальность.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 — 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематически х занятий с различной функционально	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы		

				й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.		решения учебных и познавательн ых задач.	
ан	ющие пражнения	Совершенствова ние упражнений на развитие гибкости.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Овладение системой знаний о физическом совершенствов ании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.	Умение соотносить свои действия с планируемым и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с	

33.		Упражнения на гимнастической скамейке.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и	изменяющейс я ситуацией. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.		
				отдыха и досуга.	самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.			
34.	Общеразвив ающие упражнения .	Челночный бег 3 по 10м 2-3 повторения.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени я осознанного выбора в учебной и познавательн ой деятельности.		

	рная	ние техники	беговые упражнения. Два	опыта	e	самостоятель
	деятельнос	остановок,	кувырка вперед и назад	организации и	коммуникати	но определять
	mb.	поворотов	слитно; «мост» из положения	мониторинга	вной	цели своего
		_	стоя с помощью, стойка на	физического	компетентнос	обучения, ста-
			лопатках, перекаты.	развития и	ти в общении	вить и
			Упражнения на гибкость.	физической	И	формулировать
			Упражнения на пресс.	подготовленно	сотрудничест	для себя
			Подтягивание: юноши - на	сти.	ве со	новые задачи
			высокой перекладине,		сверстниками,	в учёбе и
			девушки – на низкой		детьми	познаватель-
			перекладине.		старшего и	ной
					младшего	деятельности,
					возраста,	развивать
					взрослыми в	мотивы и
					процессе	интересы
					образовательн	своей
					ой,	познавательн
					общественно	ой
					полезной,	деятельности.
					учебно-	
					исследователь	
					ской,	
					творческой и	
					других видов	
					деятельности.	
37	Радачиа	Сорожизмотроро	ОРУ комплекс с	Ogorowayya	Воспитание	Умение
37	Ведение	Совершенствова		Обогащение		
	мяча с	ние ловли и	гимнастическими палками.	опыта	российской	создавать,
	изменением	передача мяча в	Комбинации из ранее освоенных акробатических	совместной	гражданской	применять и преобразовыв
	направлени	движении.	элементов. Прыжки	деятельности в	идентичности	
	я и		«змейкой» через скамейку.	организации и	: патриотизма, любви и	ать знаки и
	скорости.		Броски набивного мяча до 2	проведении занятий		символы,
			1	физической	уважения к Отечеству,	модели и
			ΚΓ.	-	1	схемы для
				культурой,	чувства	решения

			форм	гордости за	учебных и	
			активного	свою Родину	познавательн	
			отдыха и		ых задач.	
			досуга.			
			Assistant and a second a second and a second a second and			
38.	Dayayya Maya a	ОРУ комплекс с	Понимание	Фотомунования	Умение	
36.	Ведение мяча с			Формировани		
	изменением	гимнастическими палками.	роли и	e	самостоятель	
	направления и	Совершенствование	значения	ответственног	но определять	
	скорости.	упражнений в висах и упорах:	физической	о отношения	цели своего	
		мальчики – упражнение на	культуры в	к учению,	обучения, ста-	
		средней перекладине: махом	формировании	готовности и	вить и	
		одной и толчком другой	личностных	способности	формулировать	
		подъем переворотом в упор;	качеств, в	обучающихся	для себя	
		махом назад соскок; Девочки	активном	К	новые задачи	
		– на разновысоких брусьях:	включении в	саморазвитию	в учёбе и	
		наскок прыжком в упор на	здоровый образ	И	познаватель-	
		н/ж; соскок с поворотом;	жизни,	самообразова	ной	
		размахивание изгибами; вис	укреплении и	нию на	деятельности,	
		лежа, вис присев. Упражнение	сохранении	основе	развивать	
		на бревне. Комбинации из	индивидуально	мотивации к	мотивы и	
		ранее освоенных элементов.	го здоровья.	обучению и	интересы	
		Подтягивание: юноши - на		познанию.	своей	
		высокой перекладине,			познавательн	
		девушки – на низкой			ой	
		перекладине – на результат.			деятельности.	
39.	Совершенствов	а ОРУ на осанку. СУ.	Расширение	Развитие	Владение	
	ние броска мяч	п Подтягивание из виса	опыта	морального	основами	
	в даль.(кольцо)	(юноши), из виса лежа	организации и	сознания и	самоконтроля,	
		(девушки). Метание	мониторинга	компетентнос	самооценки,	
		набивного мяча из – за головы	физического	ти в решении	принятия	
		(сидя, стоя), назад (через	развития и	моральных	решений и	
		голову, между ног), от груди	физической	проблем на	осуществлени	

	I	Т		1	<u> </u>	<u> </u>	1	
			двумя руками или одной,	подготовленно	основе	я осознанного		
			сбоку одной рукой.	сти.	личностного	выбора в		
			Упражнения для мышц		выбора,	учебной и		
			брюшного пресса на		формировани	познавательн		
			гимнастической скамейке и		e	ой		
			стенке.		нравственных	деятельности.		
					чувств и			
					нравственног			
					о поведения,			
					осознанного и			
					OT-			
					ветственного			
					отношения к			
					собственным			
					поступкам.			
					3			
40.	Общеразвив	Игра в баскетбол	ОРУ в движении.	Освоение	Формировани	Умение		
	ающие	и гандбол по	Специальные беговые	умений	e	самостоятель		
	упражнения	упрощенным	упражнения. Челночный бег с	отбирать физи-	коммуникати	но определять		
		вариантам.	кубиками. Эстафеты.	ческие	вной	цели своего		
			Дыхательные упражнения.	упражнения и	компетентнос	обучения, ста-		
			Упражнения на гибкость.	регулировать	ти в общении	вить и		
			Прыжки со скакалкой.	физические	И	формулировать		
			Эстафеты. Упражнения на	нагрузки для	сотрудничест	для себя		
			гибкость.	само-	ве со	новые задачи		
				стоятельных	сверстниками,	в учёбе и		
				систематически	детьми	познаватель-		
				х занятий с	старшего и	ной		
				различной	младшего	деятельности,		
				функционально	возраста,	развивать		
				й	взрослыми в	мотивы и		
				направленност	процессе	интересы		
				ью с учётом	образовательн	своей		
				индивидуальны	ой,	познавательн		
				X	общественно	ой		
					_ = = = = = = = = = = = = = = = = = = =			

возможностей полезной, деятельности. и особенностей учебно- организма. исследователь ской, творческой и других видов	
организма. исследователь ской, творческой и	
ской, творческой и	
творческой и	
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	
деятельности.	
41. Основные ОРУ. СУ. Специальные Обогащение Формировани Умение	
положения и беговые упражнения. Метание опыта е самостоятель	
движения руками набивного мяча из – за головы совместной ответственног но	
и ногами. (сидя, стоя), назад (через деятельности в о отношения планировать	
голову, между ног), от груди организации и к учению, пути	
двумя руками или одной, проведении готовности и достижения	
сбоку одной рукой. Сгибание занятий способности целей, в том	
и разгибание рук в упоре: физической обучающихся числе	
мальчики от пола, ноги на культурой, к альтернативн	
гимнастической скамейке; форм саморазвитию ые, осознанно	
девочки с опорой руками на активного и выбирать	
гимнастическую скамейку. отдыха и самообразова наиболее	
Опорный прыжок: мальчики досуга. нию на эффективные	
(козел в ширину) – прыжок основе способы	
согнув ноги, девочки (козел в мотивации к решения	
ширину, высота 110 см.) обучению и учебных и	
прыжок ноги врозь. познанию. познавательн	
ых задач.	
42. Общеразвив Общеразвивающ ОРУ в движении. СУ. Овладение Развитие Умение	
ающие ие упражнения с Специальные беговые системой морального соотносить	
упражнения предметами и упражнения. Бег по знаний о сознания и свои действия	
с без. пересеченной местности с физическом компетентнос с	
набивными преодолением препятствий совершенствов ти в решении планируемым	
мячами. ании человека, моральных и результата-	
создание проблем на ми,	

								1
				основы для	основе	осуществлять		
				формирования	личностного	контроль		
				интереса к	выбора,	своей		
				расширению и	формировани	деятельности		
				углублению	e	в процессе		
				знаний по	нравственных	достижения		
				истории	чувств и	результата,		
				развития	нравственног	определять		
				физической	о поведения,	способы		
				культуры,	осознанного и	действий в		
				спорта и	от-	рамках		
				олимпийского	ветственного	предложенны		
				движения.	отношения к	х условий и		
					собственным	требований,		
					поступкам.	корректирова		
						ть свои		
						действия в		
						соответствии		
						С		
						изменяющейс		
						я ситуацией.		
43.	Совершенс	Общеразвивающ	ОРУ в движении.	Приобретение	Формировани	Умение		
	твование	ие упражнения с	Специальные беговые	опыта	e	оценивать		
	техники	набивными	упражнения. Многоскоки.	организации	коммуникати	правильность		
	упражнени	мячами.	Темповой бег	самостоятельн	вной	выполнения		
	й верхней и		(схронометрированием по	ых системати-	компетентнос	учебной		
	боковой		отрезкам): мальчики – 1200м,	ческих занятий	ти в общении	задачи,		
	передачи.		девочки – 800м. Спортивные	физической	И	собственные		
	персоичи.		игры.	культурой с	сотрудничест	возможности		
			тіры.	соблюдением	ве со	её решения.		
				правил техники		се решения.		
				безопасности и	сверстниками,			
					детьми			
				профилактики	старшего и			
				травматизма;	младшего			

	1	1	<u> </u>	T				
				освоение	возраста,			
				умения оказы-	взрослыми в			
				вать первую	процессе			
				доврачебную	образовательн			
				помощь при	ой,			
				лёгких	общественно			
				травмах.	полезной,			
					учебно-			
					исследователь			
					ской,			
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
44.	Игра мяч	Совершенствова	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Формировани	Владение		
	через сетку	ние техники	Специальные беговые	умений	e	основами		
	передача с	упражнений	упражнения. Бег с низкого	отбирать физи-	ответственног	самоконтроля,		
	4-5м.	верхней и	старта в гору. Разнообразные	ческие	о отношения	самооценки,		
		боковой	прыжки и многогскоки.	упражнения и	к учению,	принятия		
		передачи.	Переменный бег – 10 минут.	регулировать	готовности и	решений и		
				физические	способности	осуществлени		
				нагрузки для	обучающихся	я осознанного		
				само-	к	выбора в		
				стоятельных	саморазвитию	учебной и		
				систематически	И	познавательн		
				х занятий с	самообразова	ой		
				различной	нию на	деятельности.		
				функционально	основе	ASTITUTE IN		
				й	мотивации к			
					обучению и			
				направленност				
				ью с учётом	познанию.			
				индивидуальны				
				X				
				возможностей				
				и особенностей				

			организма.				
45.	Игра мяч через сетку передача с 4-5м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифициро вать, самостоятель но выбирать основания и критерии для классификаци и, устанавливать причинноследственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.		
46.	Подвижная игра Мяч капитану.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе	Умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для		

		1		TAX LITT (TIX 190 C V	HILLIAMINA	*		<u> </u>
				культурой,	личностного	решения		
				форм	выбора,	учебных и		
				активного	формировани	познавательн		
				отдыха и	e	ых задач.		
				досуга.	нравственных			
					чувств и			
					нравственног			
					о поведения,			
					осознанного и			
					OT-			
					ветственного			
					отношения к			
					собственным			
					поступкам.			
47.	Осно	вы знаний.	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Воспитание	Владение		
	Теори		Специальные беговые	умений	российской	основами		
	закре	епление	упражнения. Бег 1500 м - без	отбирать физи-	гражданской	самоконтроля,		
	темы	«Оказание	учета времени. История	ческие	идентичности	самооценки,		
	перво	ой помощи».	отечественного спорта.	упражнения и	: патриотизма,	принятия		
				регулировать	любви и	решений и		
				физические	уважения к	осуществлени		
				нагрузки для	Отечеству,	я осознанного		
				само-	чувства	выбора в		
				стоятельных	гордости за	учебной и		
				систематически	свою Родину.	познавательн		
				х занятий с	, , , ,	ой		
				различной		деятельности.		
				функционально		, ,		
				й				
				направленност				
				ью с учётом				
				индивидуальны				
				X				
				возможностей				

				и особенностей				
				организма.				
48.	Общеразвив	Закрепление	Комплекс ОРУ. Повторение	Приобретение	Формировани	Умение		
	ающие	техники	ранее пройденных строевых	опыта	e	самостоятель		
	упражнения	упражнений с	упражнений. Специальные	организации	коммуникати	но определять		
	. Прыжки со	гимнастической	беговые упражнения. Бег с	самостоятельн	вной	цели своего		
	скалкой за	палкой.	ускорением (30 – 60 м) с	ых системати-	компетентнос	обучения, ста-		
	30 секунд.		максимальной скоростью.	ческих занятий	ти в общении	вить и		
	Эстафетный		Старты из различных И. П.	физической	И	формулировать		
	бег.		Максимально быстрый бег на	культурой с	сотрудничест	для себя		
			месте (сериями по 15 – 20 с.).	соблюдением	ве со	новые задачи		
				правил техники	сверстниками,	в учёбе и		
				безопасности и	детьми	познаватель-		
				профилактики	старшего и	ной		
				травматизма;	младшего	деятельности,		
				освоение	возраста,	развивать		
				умения оказы-	взрослыми в	мотивы и		
				вать первую	процессе	интересы		
				доврачебную	образовательн	своей		
				помощь при	ой,	познавательн		
				лёгких	общественно	ой		
				травмах.	полезной,	деятельности.		
					учебно-			
					исследователь			
					ской,			
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
49.		Прыжки со	ОРУ в движении. СУ.	Понимание	Формировани	Умение		
		скалкой за 30	Специальные беговые	роли и	e	создавать,		
		секунд.	упражнения. Высокий старт и	значения	ответственног	применять и		
		Эстафетный бег.	скоростной бег до 50 метров (физической	о отношения	преобразовыв		
		1	2 серии). Бег со старта в гору 2	культуры в	к учению,	ать знаки и		

	1	T	2 20 20	1	1			
			-3 x 20 – 30 метров.	формировании	готовности и	символы,		
				личностных	способности	модели и		
				качеств, в	обучающихся	схемы для		
				активном	К	решения		
				включении в	саморазвитию	учебных и		
				здоровый образ	И	познавательн		
				жизни,	самообразова	ых задач.		
				укреплении и	нию на			
				сохранении	основе			
				индивидуально	мотивации к			
				го здоровья.	обучению и			
					познанию.			
50.	Совершенст	Повторный	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Развитие	Умение		
30.	вование	инструктаж по	Специальные беговые	умений	морального	самостоятель		
	техники	программе	упражнения. Бег с ускорением	отбирать физи-	сознания и	но определять		
	лазания по	вводного на	2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	ческие	компетентнос	цели своего		
	канату с	уроках	Эстафеты, встречная эстафета.	упражнения и	ти в решении	обучения, ста-		
	техникой в	физической	Эстафеты, встре шая эстафета.	регулировать	моральных	вить и		
	два	культуры,		физические	проблем на	формулировать		
	приема.(3-	инструктаж на		нагрузки для	основе	для себя		
	4m).	рабочем месте.		само-	личностного	новые задачи		
	¬1v1).	раобчем месте.		стоятельных	выбора,	в учёбе и		
				систематически	формировани	познаватель-		
				х занятий с	е	ной		
				различной	нравственных	деятельности,		
				функционально		развивать		
				Й	нравственног	мотивы и		
				направленност	о поведения,	интересы		
				ью с учётом	осознанного и	своей		
				индивидуальны	OT-	познавательн		
				X	ветственного	ой		
				возможностей	отношения к			

			<u> </u>	и особенностей	собственным	ноджани из ожуу		
						деятельности;		
				организма.	поступкам;			
51.	ОРУ	Совершенствова	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Формировани	Умение		
	(выносливо	ние техники	Специальные беговые	умений	e	самостоятель		
	сть).	лазания по	упражнения. Бег со старта с	отбирать физи-	коммуникати	но		
	,	канату с	гандикапом 1 -2 x 30 – 60	ческие	вной	планировать		
		техникой в два	метров. Бег 60 метров – на	упражнения и	компетентнос	пути		
		приема.(3-4м).	результат.	регулировать	ти в общении	достижения		
				физические	И	целей, в том		
				нагрузки для	сотрудничест	числе		
				само-	ве со	альтернативн		
				стоятельных	сверстниками,	ые, осознанно		
				систематически	детьми	выбирать		
				х занятий с		наиболее		
					старшего и			
				различной	младшего	эффективные		
				функционально	возраста,	способы		
				й	взрослыми в	решения		
				направленност	процессе	учебных и		
				ью с учётом	образовательн	познавательн		
				индивидуальны	ой,	ых задач.		
				X	общественно			
				возможностей	полезной,			
				и особенностей	учебно-			
				организма.	исследователь			
					ской,			
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
52.	Формирова	Подвижные игры	ОРУ в движении. СУ.	Овладение	Воспитание	Умение		
	ние осанки.	в форме эстафет.	Специальные беговые	системой	российской	соотносить		
			упражнения. Бег на месте с	знаний о	гражданской	свои действия		

				1		T	1	
			высоким подниманием бедра и	физическом	идентичности	С		
			опорой руками о стенку.	совершенствов	: патриотизма,	планируемым		
			Выполнять в среднем темпе	ании человека,	любви и	и результата-		
			сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x	создание	уважения к	ми,		
			150м (мальчики – 33 c,	основы для	Отечеству,	осуществлять		
			девочки – 40 с). Учебная игра.	формирования	чувства	контроль		
				интереса к	гордости за	своей		
				расширению и	свою Родину	деятельности		
				углублению		в процессе		
				знаний по		достижения		
				истории		результата,		
				развития		определять		
				физической		способы		
				культуры,		действий в		
				спорта и		рамках		
				олимпийского		предложенны		
				движения.		х условий и		
						требований,		
						корректирова		
						ть свои		
						действия в		
						соответствии		
						c		
						изменяющейс		
						я ситуацией.		
	-	~	0.777		-			
53.	Формирова	Комплекс	ОРУ с теннисным мячом	Приобретение	Формировани	Умение		
	ние осанки.	корригирующих	комплекс. Специальные	опыта	e	оценивать		
		упражнений на	беговые упражнения.	организации	ответственног	правильность		
		контроль	Разнообразные прыжки и	самостоятельн	о отношения	выполнения		
		ощущения в	многоскоки. Броски и толчки	ых системати-	к учению,	учебной		
		постановке	набивных мячей: юноши – до	ческих занятий	готовности и	задачи,		
		головы, плеч,	2 кг, девушки – до 1 кг.	физической	способности	собственные		
		позвоночного	Метание на заданное	культурой с	обучающихся	возможности		
			расстояние. Метание т/мяча на	соблюдением	К			

	<u> </u>		1	1		T		
		столба.	дальность отскока от стены с	правил техники	саморазвитию	её решения.		
			места и с шага. Метание на	безопасности и	И			
			дальность в коридоре5 -6	профилактики	самообразова			
			метров.	травматизма;	нию на			
				освоение	основе			
				умения оказы-	мотивации к			
				вать первую	обучению и			
				доврачебную	познанию.			
				помощь при				
				лёгких				
				травмах.				
54.	Физкультур	Подвижная игра	ОРУ для рук и плечевого	Обогащение	Развитие	Владение		
	ная	« Мяч с четырех	пояса в ходьбе. СУ.	опыта	морального	основами		
	деятельност	сторон».	Специальные беговые	совместной	сознания и	самоконтроля,		
	ь.		упражнения. Развитие	деятельности в	компетентнос	самооценки,		
			скоростно-силовых качеств.	организации и	ти в решении	принятия		
			Челночный бег – на результат.	проведении	моральных	решений и		
			Метание теннисного мяча с 4	занятий	проблем на	осуществлени		
			5 шагов разбега на	физической	основе	я осознанного		
			дальность. Метание в	культурой,	личностного	выбора в		
			горизонтальную и	форм	выбора,	учебной и		
			вертикальную цели (1х1) с	активного	формировани	познавательн		
			расстояния 8 – 10 м.	отдыха и	e	ой		
			F	досуга.	нравственных	деятельности.		
				Assir	чувств и	долгонын		
					нравственног			
					1 -			
					о поведения,			
					осознанного и			
					OT-			
					ветственного			
					отношения к			
					собственным			
					поступкам.			

55.	Ппы	ажки по	ОРУ для рук и плечевого	Освоение	Формировани	Умение		
	•	меткам в	пояса в ходьбе. СУ.	умений	е	определять		
	1	ичном	Специальные беговые	отбирать физи-	коммуникати	понятия,		
	*	ожении.	упражнения. Прыжковые	ческие	вной	создавать		
	Hosic	оженин.	упражнения, выполняемые	упражнения и	компетентнос	обобщения,		
			сериями (с ноги на ногу,	регулировать	ти в общении	устанавливать		
			толкаясь вверх; то же но через	физические	И	аналогии,		
			набивные мячи,	нагрузки для	сотрудничест	классифициро		
			расставленные низкие	само-	ве со	вать,		
			барьеры; то же, но на скамью	стоятельных	сверстниками,	самостоятель		
			высотой 20 -40 см). Метание	систематически	детьми	но выбирать		
			теннисного мяча с 4 – 5 шагов	х занятий с	старшего и	основания и		
			разбега на дальность.	различной	младшего	критерии для		
			разоста на дальность.	функционально	возраста,	классификаци		
				й	взрослыми в	и,		
				направленност	процессе	устанавливать		
				ью с учётом	образовательн	причинно-		
				индивидуальны	ой,	следственные		
				Х	общественно	связи, строить		
				возможностей	полезной,	логические		
				и особенностей	учебно-	рассуждения		
				организма.	исследователь	и делать		
				организма.	ской,	выводы.		
					творческой и	выводы.		
					других видов			
					деятельности.			
					A PARTICIPATION III.			
56.	Cop	вершенствова	Комплекс с набивными	Освоение	Формировани	Умение		
50.		ие техники	мячами (до 1 кг).	умений	е	соотносить		
		переноски	Специальные беговые	отбирать физи-	ответственног	свои действия		
		тнера в парах,	упражнения. Прыжок через 2	ческие	о отношения	с с		
	_	прыжковые	или 4 шага (серийное	упражнения и	к учению,	планируемым		
		TANKKORDIC	изи т шага (сериипос	упражнения и регулировать	готовности и	и результата-		
				регулировать	тотовности и	и результата-		

повторное и прыжки на активный м Прыжки с м доставать п предметы, н головой. Пр места . Пры препятстви шагов), уста приземлени	х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны	обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющейс я ситуацией.		
--	---	--	---	--	--

57.	Двигательн	Кувырки вперед	ОРУ в движении.	Обогащение	Формировани	Умение		
	ые действия	назад и	Специальные беговые	опыта	e	самостоятель		
	и навыки.	перекатом,	упражнения.	совместной	коммуникати	но определять		
		стойка на		деятельности в	вной	цели своего		
		лопатках.		организации и	компетентнос	обучения, ста-		
				проведении	ти в общении	вить и		
				занятий	И	формулировать		
				физической	сотрудничест	для себя		
				культурой,	ве со	новые задачи		
				форм	сверстниками,	в учёбе и		
				активного	детьми	познаватель-		
				отдыха и	старшего и	ной		
				досуга.	младшего	деятельности,		
					возраста,	развивать		
					взрослыми в	мотивы и		
					процессе	интересы		
					образовательн	своей		
					ой,	познавательн		
					общественно	ой		
					полезной,	деятельности.		
					учебно-			
					исследователь			
					ской,			
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
58.		Совершенствова	ОРУ в движении.	Понимание	Развитие	Умение		
		ние техники	Специальные беговые	роли и	морального	самостоятель		
		опорного прыжка	упражнения.	значения	сознания и	но		
		с небольшого		физической	компетентнос	планировать		
		разбега.		культуры в	ти в решении	пути		
				формировании	моральных	достижения		
				личностных	проблем на	целей, в том		
				качеств, в	основе	числе		

		активном	личностного	альтернативн	$\overline{}$	
				-		
		включении в	выбора,	ые, осознанно		
		здоровый образ	формировани	выбирать		
		жизни,	e	наиболее		
		укреплении и	нравственных	эффективные		
		сохранении	чувств и	способы		
		индивидуально	нравственног	решения		
		го здоровья.	о поведения,	учебных и		
			осознанного и	познавательн		
			OT-	ых задач.		
			ветственного			
			отношения к			
			собственным			
			поступкам.			

59.	Совершенствован	Комплекс с набивными	Обогащение	Формировани	Умение	
	ие самостраховок	мячами (до 1 кг).	опыта	e	определять	
	на бок, спину.	Специальные беговые	совместной	ответственног	понятия,	
		упражнения. Прыжок через 2	деятельности в	о отношения	создавать	
		или 4 шага (серийное	организации и	к учению,	обобщения,	
		выполнение отталкивания);	проведении	готовности и	устанавливать	
			занятий	способности	аналогии,	
		повторное подпрыгивание и	физической	обучающихся	классифициро	
		прыжки на одной ноге, делая	культурой,	К	вать,	
		активный мах другой.	форм	саморазвитию	самостоятель	
			активного	И	но выбирать	
			отдыха и	самообразова	основания и	
			досуга.	нию на	критерии для	
				основе	классификаци	
				мотивации к	И,	
				обучению и	устанавливать	

			T				1	
					познанию.	причинно-		
						следственные		
						связи, строить		
						логические		
						рассуждения		
						и делать		
						выводы.		
60.		Подвижная игра	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Развитие	Умение		
		«Борьба за	Специальные беговые	умений	морального	самостоятель		
		предмет».	упражнения. Бег на месте с	отбирать	сознания и	но определять		
			высоким подниманием бедра и	физические	компетентнос	цели своего		
			опорой руками о стенку.	упражнения и	ти в решении	обучения, ста-		
			Выполнять в среднем темпе	регулировать	моральных	вить и		
			сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x	физические	проблем на	формулироват		
			150м (мальчики – 33 c,	нагрузки для	основе	ь для себя		
			девочки – 40 с). Учебная игра.	самостоятельн	личностного	новые задачи		
				ых	выбора,	в учёбе и		
				систематически	формировани	познавательн		
				х занятий с	e	ой		
				различной	нравственных	деятельности,		
				функционально	чувств и	развивать		
				й	нравственног	мотивы и		
				направленност	о поведения,	интересы		
				ью с учётом	осознанного и	своей		
				индивидуальны	ответственног	познавательн		
				X	о отношения	ой		
				возможностей	К	деятельности.		
				и особенностей	собственным			
				организма	поступкам.			
61	Фиоталага	Capanyyayamana	ODV HIR MUCH HENDY DODG	Орна научча	Фотиналаг	Умение		
61.	Физкультур	Совершенствован	ОРУ для рук и плечевого	Овладение	Формировани			
	ная	ие техники стоек,	пояса в ходьбе. СУ.	системой	e	самостоятель		
	деятельност	передвижений,	Специальные беговые	знаний о	ответственног	НО		
			упражнения. Развитие	физическом	о отношения	планировать		

	ь.	остановок.	скоростно-силовых качеств.	совершенствов	к учению,	пути		
				ании человека,	готовности и	достижения		
				создание	способности	целей, в том		
				основы для	обучающихся	числе		
				формирования	К	альтернативн		
				интереса к	саморазвитию	ые, осознанно		
				расширению и	И	выбирать		
				углублению	самообразова	наиболее		
				знаний по	нию на	эффективные		
				истории	основе	способы		
				развития	мотивации к	решения		
				физической	обучению и	учебных и		
				1	познанию.	познавательн		
				культуры,	познанию.	ых задач.		
				спорта и олимпийского		ых задач.		
				движения.				
62.		Совершенствован	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Развитие	Умение		
		ие ударов по	Специальные беговые	умений	морального	соотносить		
		неподвижному	упражнения. Бег с ускорением	отбирать	сознания и	свои действия		
		мячу, ведение	2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	физические	компетентнос	c		
		мяча.	Эстафеты, встречная эстафета.	упражнения и	ти в решении	планируемым		
				регулировать	моральных	и результата-		
				физические	проблем на	ми,		
				нагрузки для	основе	осуществлять		
				самостоятельн	личностного	контроль		
				ых	выбора,	своей		
				систематически	формировани	деятельности		
				х занятий с	e	в процессе		
				различной	нравственных	достижения		
				функционально	чувств и	результата,		
				й	нравственног	определять		
				направленност	о поведения,	способы		
				ью с учётом	осознанного и	действий в		
				индивидуальны	от-	рамках		

		T	T	1	1	<u> </u>		, , ,
				X	ветственного	предложенны		
				возможностей	отношения к	х условий и		
				и особенностей	собственным	требований,		
				организма	поступкам.	корректирова		
						ть свои		
						действия в		
						соответствии		
						c		
						изменяющейс		
						я ситуацией.		
						-		
63.	Общеразвив	Совершенствован	ОРУ в движении. СУ.	Освоение	Развитие	Умение		
	ающие	ие подвижных	Специальные беговые	умений	морального	оценивать		
	упражнения.	игр «Борьба за	упражнения. Бег с ускорением	отбирать	сознания и	правильность		
		мяч».	2 - 3 серии по $30 - 50$ метров.	физические	компетентнос	выполнения		
			Эстафеты, встречная эстафета.	упражнения и	ти в решении	учебной		
				регулировать	моральных	задачи,		
				физические	проблем на	собственные		
				нагрузки для	основе	возможности		
				самостоятельн	личностного	её решения.		
				ых	выбора,			
				систематически	формировани			
				х занятий с	e			
				различной	нравственных			
				функционально	чувств и			
				й	нравственног			
				направленност	о поведения,			
				ью с учётом	осознанного и			
				индивидуальны	OT-			
				x	ветственного			
				возможностей	отношения к			
				и особенностей	собственным			
				организма.	поступкам.			
				_				

64.	Совершенствован	ОРУ в движении. СУ.	Приобретение	Формировани	Умение		
04.	ие выполнения	Специальные беговые	опыта				
				е	оценивать		
	эстафет с	упражнения. Бег на месте с	организации	коммуникати	правильность		
	преодолением	высоким подниманием бедра и	самостоятельн	вной	выполнения		
	препятствий.	опорой руками о стенку.	ЫХ	компетентнос	учебной		
			систематически	ти в общении	задачи,		
			х занятий	И	собственные		
			физической	сотрудничест	возможности		
			культурой с	ве со	её решения		
			соблюдением	сверстниками,			
			правил техники	детьми			
			безопасности и	старшего и			
			профилактики	младшего			
			травматизма;	возраста,			
			освоение	взрослыми в			
			умения	процессе			
			оказывать	образовательн			
			первую	ой,			
			доврачебную	общественно			
			помощь при	полезной,			
			лёгких	учебно-			
			травмах.	исследователь			
			1	ской,			
				творческой и			
				других видов			
				деятельности			
65.	Метание м/мяча в	ОРУ в движении. СУ.	Обогащение	Формировани	Владение	 	
	цель с 8 метров.	Специальные беговые	опыта	e	основами		
		упражнения. Бег на месте с	совместной	ответственног	самоконтроля,		
		высоким подниманием бедра и	деятельности в	о отношения	самооценки,		
		опорой руками о стенку.	организации и	к учению,	принятия		
			проведении	готовности и	решений и		

		Выполня	ть в среднем темпе	занятий	способности	осуществлени		
				физической	обучающихся	я осознанного		
				культурой,	К	выбора в		
				форм	саморазвитию	учебной и		
				активного	И	познавательн		
				отдыха и	самообразова	ой		
				досуга.	нию на	деятельности.		
					основе			
					мотивации к			
					обучению и			
					познанию.			
	D.	~ C ODY		D	D	**		
66.	Равномер		рук и плечевого	Расширение	Развитие	Умение		
	до 10 мин		одьбе. СУ.	опыта	морального	определять		
			ьные беговые	организации и	сознания и	понятия,		
		* *	ия. Прыжковые	мониторинга	компетентнос	создавать		
			ния, выполняемые	физического	ти в решении	обобщения,		
			(с ноги на ногу,	развития и	моральных	устанавливать		
			вверх; то же но через	физической	проблем на	аналогии,		
		набивные	е мячи,	подготовленно	основе	классифициро		
				сти.	личностного	вать,		
					выбора,	самостоятель		
					формировани	но выбирать		
					e	основания и		
					нравственных	критерии для		
					чувств и	классификаци		
					нравственног	и,		
					о поведения,	устанавливать		
					осознанного и	причинно-		
					OT-	следственные		
					ветственного	связи, строить		
					отношения к	логические		
					собственным	рассуждения		
					поступкам.	и делать		

						выводы.		
67.	Общеразвив ающие упражнения.	Совершенствован ие эстафет «Бег паучком» «Посадка кортофеля».	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 — на осанку.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	Умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
				функциональн ых проб.				
68.		Совершенствован ие хождения по гимнастической скамейке.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 — на осанку.	Определять индивидуальны е режимы физической нагрузки, контролироват ь	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на	Умение организовыва ть учебное сотрудничест во и совместную деятельность		

			Т	1	<u> </u>		Т	
				направленност	основе	с учителем и		
				ь её	личностного	сверстниками;		
				воздействия на	выбора,	работать		
				организм во	формировани	индивидуальн		
				время	e	о и в группе:		
				самостоятельн	нравственных	находить		
				ых занятий	чувств и	общее		
				физическими	нравственног	решение и		
				упражнениями	о поведения,	разрешать		
				с разной	осознанного и	конфликты па		
				целевой	ответственног	основе		
				ориентацией	о отношения	согласования		
					К	позиций и		
					собственным	учёта		
					поступкам.	интересов;		
						формулироват		
						ь,		
						аргументиров		
						ать и		
						отстаивать		
						своё мнение.		
69.	Физкультур	Совершенствован	Упражнения для рук и	Формирование	Воспитание	Формировани		
	ная	ие действий в	плечевого пояса. Комплекс	умений	российской	е и развитие		
	деятельност	подвижной игре	ОРУ № 3 – на осанку. ОРУ в	выполнять	гражданской	экологическог		
	Ь.	«Перестрелка».	движении. СУ.	комплексы	идентичности	о мышления,		
				общеразвиваю	: патриотизма,	умение		
				щих,	любви и	применять его		
				оздоровительн	уважения к	В		
				ых и	Отечеству,	познавательн		
				корригирующи	чувства	ой,		
				х упражнений,	гордости за	коммуникати		
				учитывающих	свою Родину.	вной,		
				индивидуальны		социальной		
				е способности		практике и		

70.	Совершенствован ие эстафеть с подскоком на одной ноге и другой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег — 10 минут.	и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразован ию на основе мотивации к обучению и познанию.	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к	профессионал ьной ориентации. Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ставить и формулироват ь для себя новые задачи в учёбе и познавательн ой деятельности, развивать мотивы и		
71. Общеразвив ающие упражнения.	Ходьба по гим. Скамейке и рейке с предметами и без.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в	мотивации к обучению и познанию. Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе	мотивы и интересы своей познавательн ой деятельности. Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе		

		T			<u> </u>	1	
			активном	личностного	альтернативн		
			включении в	выбора,	ые, осознанно		
			здоровый образ	формировани	выбирать		
			жизни,	e	наиболее		
			укреплении и	нравственных	эффективные		
			сохранении	чувств и	способы		
			индивидуально	нравственног	решения		
			го здоровья.	о поведения,	учебных и		
				осознанного и	познавательн		
				ответственног	ых задач.		
				о отношения			
				к			
				собственным			
				поступкам.			
				<u> </u>			
72.	Метание	Комплекс ОРУ. Повторение	овладение	отношения к	умение		
	набивного мяча.	ранее пройденных строевых	системой	учению,	соотносить		
		упражнений. Специальные	знаний о	готовности и	свои действия		
		беговые упражнения. Бег с	физическом	способности	c		
		ускорением (30 – 60 м) с	совершенствов	обучающихся	планируемым		
		максимальной скоростью.	ании человека,	К	и результата-		
		Старты из различных И. П.	создание	саморазвитию	ми,		
		Максимально быстрый бег на	основы для	И	осуществлять		
		месте (сериями по 15 – 20 с.).	формирования	самообразова	контроль		
			интереса к	нию на	своей		
			расширению и	основе	деятельности		
			углублению	мотивации к	в процессе		
			знаний по	обучению и	достижения		
			истории	познанию.	результата,		
			развития		определять		
			физической		способы		
			культуры,		действий в		
			спорта и		рамках		
			олимпийского		предложенны		
			OJIMMIIMIKOI U		-		
					х условий и		

			WDYYYAAYY	<u> </u>	ma o 6 o no	<u> </u>	Γ	
			движения.		требований,			1
					корректирова			1
					ть свои			
					действия в			
					соответствии			
					С			
					изменяющейс			
					я ситуацией			
73.	Бег с ускорением	Комплекс ОРУ. Повторение	Освоение	Формировани	Умение			
	от 30 – 40 м.	ранее пройденных строевых	умений	e	определять			
		упражнений. Специальные	отбирать	коммуникати	понятия,			
		беговые упражнения. Бег с	физические	вной	создавать			
		ускорением (30 – 60 м) с	упражнения и	компетентнос	обобщения,			
		максимальной скоростью.	регулировать	ти в общении	устанавливать			
		Старты из различных И. П.	физические	И	аналогии,			
		Максимально быстрый бег на	нагрузки для	сотрудничест	классифициро			
		месте (сериями по 15 – 20 с.).	самостоятельн	ве со	вать,			
			ых	сверстниками,	самостоятель			
			систематически	детьми	но выбирать			
			х занятий с	старшего и	основания и			
			различной	младшего	критерии для			
			функционально	возраста,	классификаци			
			й	взрослыми в	и,			
			направленност	процессе	устанавливать			
			ью с учётом	образовательн	причинно-			
			индивидуальны	ой,	следственные			
			x	общественно	связи, строить			
			возможностей	полезной,	логические			
			и особенностей	учебно-	рассуждения			
			организма	исследователь	и делать			,
			1	ской,	выводы.			,
				творческой и				,
				других видов				
				другил видов				

					деятельности.			
74.	ОРУ	Вис, прогнувшись на гим. скамейке, подтягивание в висе.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега — доставать подвешенные предметы, ветки рукой,	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и ответственног о отношения к собственным поступкам.	Умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательн ых задач.		
75.	ОФП.	Совершенствован ие упражнений в висе на малой перекладине.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам	Приобретение опыта организации самостоятельн ых систематически х занятий физической культурой с соблюдением	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничест ве со сверстниками,	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.		

				правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой			
76.	Организаци онные навыки и приемы.	Совершенствован ие способов различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени я осознанного выбора в учебной и познавательн ой деятельности.		
77.		Перетягивание каната. Подвижные	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Понимание роли и значения физической	Формировани е коммуникати вной	Умение создавать, применять и преобразовыв		

	игры.	использованием бега, ходьбы,	культуры в	компетентнос	ать знаки и		
	b.p	прыжков, лазанием и	формировании	ти в общении	символы,		
		•	личностных		модели и		
		перелазанием.		И			
			качеств, в	сотрудничест	схемы для		
			активном	ве со	решения		
			включении в	сверстниками,	учебных и		
			здоровый образ	детьми	познавательн		
			жизни,	старшего и	ых задач.		
			укреплении и	младшего			
			сохранении	возраста,			
			индивидуально	взрослыми в			
			го здоровья.	процессе			
				образовательн			
				ой,			
				общественно			
				полезной,			
				учебно-			
				исследователь			
				ской,			
				творческой и			
				других видов			
				деятельности.			
78.	Совершенствован	Комплекс ОРУ. Повторение	Расширение	Воспитание	Умение		
	ие техники	ранее пройденных строевых	опыта	российской	самостоятель		
	эстафетного бега	упражнений. Специальные	организации и	гражданской	но определять		
	в спортзале.	беговые упражнения. Бег с	мониторинга	идентичности	цели своего		
		ускорением (30 – 60 м) с	физического	: патриотизма,	обучения,		
		максимальной скоростью.	развития и	любви и	ставить и		
		Старты из различных И. П.	физической	уважения к	формулироват		
		Максимально быстрый бег на	подготовленно	Отечеству,	ь для себя		
		месте (сериями по 15 – 20 с.).	сти.	чувства	новые задачи		
		/		гордости за	в учёбе и		
				свою Родину	познавательн		
					ой		
					011		

						деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой деятельности		
79.	Комбин различн эстафет	ных С г. уг по ис пр	ОРУ в движении. Специальные беговые пражнения. Преодоление полосы препятствий с пспользованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельн ых систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию	Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативн ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательн ых задач.		
80.		четырех бо	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два сувырка вперед и назад	Овладение системой знаний о	Формировани е ответственног	Умение соотносить свои действия		

	сторон».	слитно; «мост» из положения	физическом	о отношения	c		
	Cropon//.	стоя с помощью, стойка на	совершенствов	к учению,			
		·	_	готовности и	планируемым		
		лопатках, перекаты.	ании человека,	способности	и результата-		
		Упражнения на гибкость.	создание		ми,		
		Упражнения на пресс.	основы для	обучающихся	осуществлять		
		Подтягивание: юноши - на	формирования	К	контроль		
		высокой перекладине,	интереса к	саморазвитию	своей		
		девушки – на низкой	расширению и	И	деятельности		
		перекладине.	углублению	самообразова	в процессе		
			знаний по	нию на	достижения		
			истории	основе	результата,		
			развития	мотивации к	определять		
			физической	обучению и	способы		
			культуры,	познанию.	действий в		
			спорта и		рамках		
			олимпийского		предложенны		
			движения		х условий и		
					требований,		
					корректирова		
					ть свои		
					действия в		
					соответствии		
					c		
					изменяющейс		
					я ситуацией.		
0.1		ODV	D	Φ	37		
81.	«Мяч через	ОРУ с мячом. СУ.	Расширение	Формировани	Умение		
	сетку» по	Специальные игры, беговые	опыта	e	оценивать		
	основным	упражнения. Ведения мяча.	организации и	коммуникати	правильность		
	правилам.	Ловля и передача мяча.	мониторинга	вной	выполнения		
		Сочетание приемов: ловля	физического	компетентнос	учебной		
		мяча на месте – обводка	развития и	ти в общении	задачи,		
		четырех стоек – передача –	физической	И	собственные		
		ловля в движении – бросок	подготовленно	сотрудничест	возможности		
		одной рукой от головы после		ве со			

		двух шагов. Тактика	сти.	сверстниками,	её решения.		
		свободного нападения.		детьми	ос решения.		
		Учебная		старшего и			
				младшего			
				возраста,			
				взрослыми в			
				процессе			
				образовательн			
				ой,			
				общественно			
				полезной,			
				учебно-			
				исследователь			
				ской,			
				творческой и			
				других видов			
				деятельности			
82.	«Мяч через	ОРУ с мячом. СУ.	Освоение	Формировани	Владение		
	сетку» с	Специальные игры, беговые	умений	e	основами		
	элементами	упражнения. Ведения мяча.	отбирать	ответственног	самоконтроля,		
	баскетбола.	Ловля и передача мяча.	физические	о отношения	самооценки,		
		Сочетание приемов: ловля	упражнения и	к учению,	принятия		
		мяча на месте – обводка	регулировать	готовности и	решений и		
		четырех стоек – передача –	физические	способности	осуществлени		
		ловля в движении – бросок	нагрузки для	обучающихся	я осознанного		
		одной рукой от головы после	самостоятельн	К	выбора в		
		-		i	ں ہ <i>ے</i> ا	1	l
		двух шагов. Тактика	ЫХ	саморазвитию	учебной и		
		свободного нападения.	систематически	И	познавательн		
			систематически х занятий с	и самообразова	познавательн ой		
		свободного нападения.	систематически х занятий с различной	и самообразова нию на	познавательн		
		свободного нападения.	систематически х занятий с различной функционально	и самообразова нию на основе	познавательн ой		
		свободного нападения.	систематически х занятий с различной функционально й	и самообразова нию на основе мотивации к	познавательн ой		
		свободного нападения.	систематически х занятий с различной функционально	и самообразова нию на основе	познавательн ой		

83.	Общеразвив ающие упражнения.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — обводка четырех стоек — передача — ловля в движении — бросок одной рукой от головы после	индивидуальны х возможностей и особенностей организма. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и ответственног о отношения	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.		
84.		Бег на 30 метров.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля	Освоение умений отбирать физические упражнения и	Формировани е коммуникати вной компетентнос	Умение определять понятия, создавать обобщения,		
			мяча на месте – обводка	регулировать	ти в общении	устанавливать		

	T		четырех стоек – передача –	физические	И	аналогии,		
				*		•		
			ловля в движении – бросок	нагрузки для	сотрудничест	классифициро		
			одной рукой от головы после	самостоятельн	ве со	вать,		
				ЫХ	сверстниками,	самостоятель		
				систематически	детьми	но выбирать		
				х занятий с	старшего и	основания и		
				различной	младшего	критерии для		
				функционально	возраста,	классификаци		
				й	взрослыми в	И,		
				направленност	процессе	устанавливать		
				ью с учётом	образовательн	причинно-		
				индивидуальны	ой,	следственные		
				X	общественно	связи, строить		
				возможностей	полезной,	логические		
				и особенностей	учебно-	рассуждения		
				организма.	исследователь	и делать		
				1	ской,	выводы		
					творческой и			
					других видов			
					деятельности.			
					деятельности.			
85.		Бег на 400 м.	ОРУ с мячом. СУ.	Расширение	Формировани	Владение		
		Подвижные	Специальные игры, беговые	опыта	e	основами		
		игры.	упражнения. Ведения мяча.	организации и	ответственног	самоконтроля,		
		-	Ловля и передача мяча.	мониторинга	о отношения	самооценки,		
			Сочетание приемов: ловля	физического	к учению,	принятия		
			мяча на месте – обводка	развития и	готовности и	решений и		
			четырех стоек – передача –	физической	способности	осуществлени		
			ловля в движении – бросок	подготовленно	обучающихся	я осознанного		
			одной рукой от головы после	сти.	К	выбора в		
			pyron or ronoble noone		саморазвитию	учебной и		
					И	познавательн		
					самообразова	ой		
					<u> </u>			
					нию на	деятельности		
					основе			

			1		Marry	<u> </u>		
					мотивации к			
					обучению и			
					познанию.			
86.		Бег на 60 метров.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями	обогащение	развитие	умение		
		Подвижные	«сериями» на 20, 30, 60м.	опыта	морального	создавать,		
		игры.	Прыжки через скакалку на	совместной	сознания и	применять и		
			одной и двух ногах. Учебная	деятельности в	компетентнос	преобразовыв		
			игра.	организации и	ти в решении	ать знаки и		
				проведении	моральных	символы,		
				занятий	проблем на	модели и		
				физической	основе	схемы для		
				культурой,	личностного	решения		
				форм	выбора,	учебных и		
				активного	формировани	познавательн		
				отдыха и	e	ых задач.		
				досуга.	нравственных			
					чувств и			
					нравственног			
					о поведения,			
					осознанного и			
					ответственног			
					о отношения			
					К			
					собственным			
					поступкам			
87.	ОРУ	Сородинациятрован	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями	Понимание	Формировани	Вполонио		
07.		Совершенствован			Формировани	Владение		
	выносливос	ие техники	«сериями» на 20, 30, 60м.	роли и	KOMMAHAKOTA	основами		
	ть.	кросса по	Прыжки через скакалку на	значения	коммуникати вной	самоконтроля,		
		пересеченной	одной и двух ногах. Учебная	физической		самооценки,		
		местности до	игра.	культуры в	компетентнос	принятия		
		1км.		формировании	ти в общении	решений и		
				личностных	И	осуществлени		
				качеств, в	сотрудничест	я осознанного		

	1	T	T	T		ı	ī	1
			активном	ве со	выбора в			
			включении в	сверстниками,	учебной и			
			здоровый образ	детьми	познавательн			
			жизни,	старшего и	ой			
			укреплении и	младшего	деятельности.			
			сохранении	возраста,				
			индивидуально	взрослыми в				
			го здоровья.	процессе				
				образовательн				
				ой,				
				общественно				
				полезной,				
				учебно-				
				исследователь				
				ской,				
				творческой и				
				других видов				
				деятельности.				
88. ОРУ сила.	Совершенствован	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями	Расширение	Воспитание	Умение			
	ие прыжков в	«сериями» на 20, 30, 60м.	опыта	российской	самостоятель			
	высоту на месте и	Прыжки через скакалку на	организации и	гражданской	но определять			
	в движении.	одной и двух ногах. Учебная	мониторинга	идентичности	цели своего			
		игра.	физического	патриотизма,	обучения,			
			развития и	любви и	ставить и			
			физической	уважения к	формулироват			
			подготовленно	Отечеству,	ь для себя			
			сти.	чувства	новые задачи			
				гордости за	в учёбе и			
				свою Родину.	познавательн			
					ой			
					деятельности,			
					развивать			
					мотивы и			
					интересы			

			I				—	
						своей		
						познавательн		
						ой		
						деятельности.		
89.	ОЗ о ФК	Физическая	ОРУ для рук и плечевого	Овладение	Развитие	Умение		
		подготовленност	пояса в ходьбе. Бег на месте с	системой	морального	соотносить		
		ь скоростно	высоким подниманием бедра и	знаний о	сознания и	свои действия		
		силовые	опорой руками о стенку.	физическом	компетентнос	c		
		качества,		совершенствов	ти в решении	планируемым		
		скорость.		ании человека,	моральных	и результата-		
				создание	проблем на	ми,		
				основы для	основе	осуществлять		
				формирования	личностного	контроль		
				интереса к	выбора,	своей		
				расширению и	формировани	деятельности		
				углублению	e	в процессе		
				знаний по	нравственных	достижения		
				истории	чувств и	результата,		
				развития	нравственног	определять		
				физической	о поведения,	способы		
				культуры,	осознанного и	действий в		
				спорта и	ответственног	рамках		
				олимпийского	о отношения	предложенны		
				движения.	К	х условий и		
				движения.	собственным	требований,		
						_		
					поступкам.	корректирова		
						ть свои		
						действия в		
						соответствии		
						С		
						изменяющейс		
						я ситуацией		

90.	Легкая	Эстафеты с	ОРУ на локальное развитие	Обогащение	Формировани	Умение			
	атлетика.	прыжками на	мышц туловища. ОРУ в	опыта	e	оценивать			
		одной ноге.	движении. СУ. Специальные	совместной	ответственног	правильность			
		Подвижные	беговые упражнения.	деятельности в	о отношения	выполнения			
		игры.		организации и	к учению,	учебной			
		1		проведении	готовности и	задачи,			
				занятий	способности	собственные			
				физической	обучающихся	возможности			
				культурой,	К	её решения.			
				форм	саморазвитию	1			
				активного	И				
				отдыха и	самообразова				
				досуга.	нию на				
					основе				
					мотивации к				
					обучению и				
					познанию.				
0.1			0.000			-			
91.		Закрепление	ОРУ на локальное развитие	Расширение	Развитие	Владение			
		высокого и	мышц туловища. ОРУ в	опыта	морального	основами			
		низкого старта со	движении. СУ. Специальные	организации и	сознания и	самоконтроля,			
		стартовым	беговые упражнения.	мониторинга	компетентнос	самооценки,			
		ускорением.		физического	ти в решении	принятия			
				развития и	моральных	решений и			
				физической	проблем на	осуществлени			
				подготовленно	основе	я осознанного			
				сти.	личностного	выбора в			
					выбора,	учебной и			
					формировани	познавательн			
					е	ой			
					нравственных	деятельности.			
					чувств и				
					нравственног				
					о поведения,				
	1			1	осознанного и	1	l	1	1

92.		Повторный	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями	Освоение	ответственног о отношения к собственным поступкам.	Умение		
		пробег 20 м по 2-3 раза.	«сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематически х занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальны х возможностей и особенностей организма.	российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифициро вать, самостоятель но выбирать основания и критерии для классификаци и, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы		
93.	ОРУ силовые качества.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки	Расширение опыта организации и мониторинга физического	Формировани е коммуникати вной компетентнос	Умение самостоятель но определять цели своего обучения,		

		«змейкой» через скамейку.	развития и	ти в общении	ставить и		
		"Swichkon" Topes enamenty.	физической	и	формулироват		
			подготовленно	сотрудничест	ь для себя		
			сти	ве со	новые задачи		
			СТИ		в учёбе и		
				сверстниками,	познавательн		
				детьми старшего и	ОЙ		
				*			
				младшего	деятельности,		
				возраста,	развивать		
				взрослыми в	мотивы и		
				процессе	интересы		
				образовательн	своей		
				ой,	познавательн		
				общественно	ой		
				полезной,	деятельности.		
				учебно-			
				исследователь			
				ской,			
				творческой и			
				других видов			
				деятельности.			
94.	Удержание тела	в ОРУ комплекс с	Обогащение	Формировани	Умение		
	висе на	гимнастическими палками.	опыта	e	создавать,		
	перекладине.	Комбинации из ранее	совместной	ответственног	применять и		
	Прыжки в длин	освоенных акробатических	деятельности в	о отношения	преобразовыв		
	с места.	элементов. Прыжки	организации и	к учению,	ать знаки и		
		«змейкой» через скамейку.	проведении	готовности и	символы,		
			занятий	способности	модели и		
			физической	обучающихся	схемы для		
			культурой,	К	решения		
			форм	саморазвитию	учебных и		
			активного	И	познавательн		
			отдыха и	самообразова	ых задач.		
				нию на			

				досуга.	основе мотивации к обучению и познанию.			
95.	Легкая атлетика.	Бег на 1000 метров.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти.	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и ответственног о отношения к собственным поступкам	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени я осознанного выбора в учебной и познавательн ой деятельности.		
96.	Физкультур ная деятельност ь.	Совершенствован ие техники игры «Русская лапта».	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и	Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении	Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ставить и		
				физической	и	формулироват		

				подготовленно сти. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематически х занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных х возможностей и особенностей организма.	сотрудничест ве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной, учебно-исследователь ской, творческой и других видов деятельности	ь для себя новые задачи в учёбе и познавательн ой деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой деятельности		
97.	ОРУ сила	Подвижная игра «Русская лапта».	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из — за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на	Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного	Умение самостоятель но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативн		

			1	_		ı	
		гимнастической скамейке;	форм	выбора,	ые, осознанно		
		девочки с опорой руками на	активного	формировани	выбирать		
		гимнастическую скамейку.	отдыха и	e	наиболее		
		Опорный прыжок: мальчики	досуга.	нравственных	эффективные		
		(козел в ширину) – прыжок		чувств и	способы		
		согнув ноги, девочки (козел в		нравственног	решения		
		ширину, высота 110 см.)		о поведения,	учебных и		
		прыжок ноги врозь.		осознанного и	познавательн		
				OT-	ых задач.		
				ветственного			
				отношения к			
				собственным			
				поступкам			
98.	Челночный бег 3	, · ·	Овладение	Развитие	Умение		
	по 10м, 2-3	Специальные беговые	системой	морального	соотносить		
	повтора.	упражнения. Бег по	знаний о	сознания и	свои действия		
	Подвижные	пересеченной местности с	физическом	компетентнос	c		
	игры.	преодолением препятствий	совершенствов	ти в решении	планируемым		
			ании человека,	моральных	и результата-		
			создание	проблем на	ми,		
			основы для	основе	осуществлять		
			формирования	личностного	контроль		
			интереса к	выбора,	своей		
			расширению и	формировани	деятельности		
			углублению	e	в процессе		
			знаний по	нравственных	достижения		
			истории	чувств и	результата,		
			развития	нравственног	определять		
			физической	о поведения,	способы		
			культуры,	осознанного и	действий в		
			спорта и	ответственног	рамках		
			олимпийского	о отношения	предложенны		
			движения	К	х условий и		
			, ,	собственным	требований,		
				COOLIDCIIIDIM	Trecoballini,		

99.	Закрепление техники упрощенного варианта игры в баскетбол.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из — за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) — прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Приобретение опыта организации самостоятельн ых систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при	Поступкам Формировани е ответственног о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.	корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющейс я ситуацией Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.		
			лёгких травмах.				
100.	Подвижная игра упрощенный вариант игры в баскетбол, волейбольным	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	Формирование коммуникативн ой компетентност и в общении и	Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении	Умение определять понятия, создавать обобщения,		

мячом.	двумя руками или одной,	сотрудничестве	моральных	устанавливать	
WIN-TOWI.			-		
	сбоку одной рукой. Сгибание	co	проблем на	аналогии,	
	и разгибание рук в упоре:	сверстниками,	основе	классифициро	
	мальчики от пола, ноги на	детьми	личностного	вать,	
	гимнастической скамейке;	старшего и	выбора,	самостоятель	
	девочки с опорой руками на	младшего	формировани	но выбирать	
	гимнастическую скамейку.	возраста,	e	основания и	
	Опорный прыжок: мальчики	взрослыми в	нравственных	критерии для	
	(козел в ширину) – прыжок	процессе	чувств и	классификаци	
	согнув ноги, девочки (козел в	образовательно	нравственног	и,	
	ширину, высота 110 см.)	й, общественно	о поведения,	устанавливать	
	прыжок ноги врозь.	полезной,	осознанного и	причинно-	
		учебно-	OT-	следственные	
		исследовательс	ветственного	связи, строить	
		кой,	отношения к	логические	
		творческой и	собственным	рассуждения	
		других видов	поступкам	и делать	
		деятельности.		выводы.	

101.	O3	Закрепление	ОРУ. СУ. Бег с	Расширение опыта	Развитие	Умение
		темы	ускорениями «сериями» на	организации и	морального	создавать,
		«Закаливающие	20, 30, 60м. Прыжки через	мониторинга	сознания и	применять и
		процедуры».	скакалку на одной и двух	физического	компетентности	преобразовывать
			ногах. Учебная игра.	развития и	в решении	знаки и
				физической	моральных	символы,
				подготовленности.	проблем на	модели и схемы
					основе	для решения
					личностного	учебных и
					выбора,	познавательных
					формирование	задач.
					нравственных	
					чувств и	
					нравственного	

_	,							
					поведения,			
					осознанного и от-			
					ветственного			
					отношения к			
					собственным			
					поступкам.			
100	OPY		-	T	*	**		
102.	ОРУ.	Отжимание на	Прыжки через скакалку на	Приобретение	Формирование	Умение		
	Легкая	перекладине,	одной и двух ногах.	опыта	ответственного	самостоятельно		
	атлетика.	брусьях.	Учебная игра	организации	отношения к	планировать		
		Подведение		самостоятельных	учению,	пути		
		итогов учебного		систематических	готовности и	достижения		
		года.		занятий	способности	целей, в том		
				физической	обучающихся к	числе		
				культурой с	саморазвитию и	альтернативные,		
				соблюдением	самообразованию	осознанно		
				правил техники	на основе	выбирать		
				безопасности и	мотивации к	наиболее		
				профилактики	обучению и	эффективные		
				травматизма;	познанию.	способы		
				освоение умения		решения		
				оказывать первую		учебных и		
				доврачебную		познавательных		
				помощь при		задач		
				лёгких травмах.				
				1				

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п		Необходимое количество	Штуулганган
	Наименование объектов и средств материально-		Примечание
	технического оснащения	Основная	

		школа	
1	Библиотечный	фонд (книгопе	чатная продукция)
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре		
		Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Γ	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. — Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. — 237 с.

			4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск); 6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск); 8. «Олимпийские старты» 1-11 классы — внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск); 9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).
2	Демонстр	ационные печа	гные пособия
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экр	анно-звуковые	пособия
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
4	Техни	ческие средства	обучения
4.1	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.3	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков,

			аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.5	Мультимедиапроектор	Д	
4.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
5	Учебно-практическ	ое и учебно-лабој	раторное оборудование
		Гимнастика	
5.1	Стенка гимнастическая	Γ	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Γ	
5.3	Козел гимнастический	Γ	
5.4	Конь гимнастический	Γ	
5.5	Перекладина гимнастическая	Γ	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Γ	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Γ	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ	
5.9	Штанги тренировочные	Γ	
5.10	Гантели наборные	Γ	
5.11	Коврик гимнастический	Γ	
5.12	Маты гимнастические	Γ	
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Γ	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	

5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Мяч малый (мягкий)	К	
5.17	Палка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
5.19	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Γ	
5.20	Флажки разметочные на опоре	Γ	
5.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Γ	
5.22	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.23	Номера нагрудные	Γ	
	Спортивные игры		
5.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Γ	
5.26	Мячи баскетбольные	Γ	
5.27	Жилетки игровые с номерами	Γ	
5.28	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.29	Сетка волейбольная	Д	
5.30	Мячи волейбольные	Γ	
5.31	Ворота для мини-футбола	Д	
5.32	Мячи футбольные	Γ	

5.33	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Измерительные приборы	1	
5.34	Тонометр автоматический	Д	
5.35	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства доврачебной помощи		
5.36	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)	-	
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	

7.7	Полоса препятствий	Д	
-----	--------------------	---	--