

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Красносельского района Санкт-  
Петербурга ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

**СОГЛАСОВАНА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга  
от августа 2023 г. протокол №

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБОУ СОШ № 352  
Санкт-Петербурга  
от августа 2023 г. №

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

образован  
ия

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 3а,б,в класса среднего общего  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Петров Владимир Викторович  
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и

досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю),

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

##### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

##### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- ⑩ становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- ⑩ формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- ⑩ проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- ⑩ уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- ⑩ стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- ⑩ проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- ⑩ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- ⑩ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- ⑩ понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- ⑩ обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- ⑩ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- ⑩ организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- ⑩ правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- ⑩ активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- ⑩ делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- ⑩ контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- ⑩ взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- ⑩ оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- ⑩ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- ⑩ демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- ⑩ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- ⑩ выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- ⑩ выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- ⑩ выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- ⑩ передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- ⑩ демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- ⑩ демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- ⑩ выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- ⑩ выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах),
- ⑩ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 .АБ.В КЛАССА.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Вводный инструктаж по ОТ Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей	1	фронтальный	Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Стартовый разгон	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	текущий
2.	Бег на короткие	1	фронтальный	Бег 60 м. Медленный бег	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	текущий

	дистанции			Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон.	правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта	
3.	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	фронтальный	Бег 60 м. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий
4.	Высокий старт Бег по прямой по виражу	1	фронтальный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий старт;	текущий
5.	Высокий старт	1	фронтальный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Бег 500м	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	текущий
6.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, прыжок с места	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий
7.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, прыжок с места	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий
8.	Метание мяча в цель Подвижные игры	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса техника метания мяча в цель Игра «Снайпер»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места	текущий
9.	Метание	1	фронтальный	Ору для рук и	Уметь применять	текущий

	мяча в цель. Подвижные игры		ный	плечевого пояса техника метания мяча в цель Игра «Снайпер	бег, для развития физических качеств,	ий
10.	Метание мяча на дальность	1	фронталь ный	Ору в движении , метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность	Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	текущ ий
11.	Прыжок в длину	1	фронталь ный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, прыжок с места	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущ ий
12.	Переменный бег Развитие скоростно- силовых способностей	1	фронталь ный	Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. бег 14 мин	Уметь бегать с изменением направления	текущ ий
13.	Переменный бег Развитие скоростно- силовых способностей	1	фронталь ный	Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления .бег 15 мин	Уметь бегать с изменением направления	текущ ий
14.	Преодоление вертикальных препятствий	1	фронталь ный	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	текущ ий
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	поточный	Инструктаж по ОТ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Вис прогнувшись (м), вис согнувшись (д) Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вися.	текущ ий
16.	Висы.	1	поточный	Повороты направо,	Уметь подтягиваться	текущ

	Строевые упражнения			налево в движении Перестроения в колонах ОРУ на месте. Подтягивание в висе (м) лежа (д)		ий
17.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату	текущий
18.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату	текущий
19.	Опорный прыжок.	1	поточный	Прикладное значение гимнастики. Ору с гимнастической палкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через короткую скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий
20.	Опорный прыжок.	1	поточный	Ору с гимнастической палкой, Развитие скоростно-силовых способностей Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий
21.	Акробатика	1	игровой	ОРУ с предметами, развитие силовых, координационных способностей, составление комбинации	Уметь составлять комбинацию из акробатических элементов	текущий
22.	Акробатика	1	игровой	ОРУ с предметами, развитие силовых, координационных способностей, составление	Уметь демонстрировать акробатические элементы Знать технику	текущий

				комбинации Подвижные игры с элементами гимнастики	безопасности во время уроков	
23.	Баскетбол Инструктаж по ОТ. Технические приемы	1	игровой	История возникновения игры. Основные правила. Стойки, передвижения, повороты.	Знать правила поведения на уроках Правила игры	текущ ий
24.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	текущ ий
25.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	текущ ий
26.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке. остановка повороты	текущ ий
27.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, эстафеты Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	текущ ий
28.	Ведение,	1	игровой	Ору с мячами	Уметь владеть	текущ

	бросок мяча			Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча в корзину. Подвижная игра	мячом при выполнении упражнений	ий
29.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	ОРУ с мячами Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
30.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении Бросок мяча в корзину с 2 шагов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комплекс ОРУ; выполнить ведение мяча; знать правила игры.	текущий
31.	Ловля и передача мяча	1	игровой	ОРУ Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Эстафета.	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
32.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	текущий
33.	Броски в кольцо	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей Обучение броскам в кольцо одной рукой от плеча.	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
34.	Броски в кольцо Штрафной	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от	текущий

	бросок			способностей Бросок в кольцо одной рукой от плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам	плеча;	
35.	Броски в кольцо Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ в движении Развитие координационных способностей Бросок в кольцо одной рукой от плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
36.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий
37.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. . Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий
38.	Круговая тренировка. Учебная игра	1	игровой	Развитие координационных способностей правила игры «стритбол»	Уметь играть в «стритбол» Знать правила игры	текущий

39.	Техника безопасности на уроках волейбола	1	поточный	История игры. Правила игры Стойки и передвижения игрока	Знать технику безопасности во время уроков волейбола	текущий
40.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
41.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
42.	Стойки и передвижения повороты остановки. Передача мяча над собой	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
43.	Стойки и передвижения повороты остановки. Передача мяча над собой	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
44.	Стойки и передвижения повороты остановки. Передача мяча над собой	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
45.	Ловля и передача мяча	1	поточный	Упражнения с волейбольным мячом	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	текущий

				Развитие координационных способностей Ловля и броски мяча в парах в тройках Верхняя передача мяча Подвижная игра пионербол	выполнять ловлю и передачу мяча	
46.	Ловля и передача мяча	1	поточный	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Ловля и броски мяча в парах в тройках Верхняя передача мяча Подвижная игра пионербол по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю и передачу мяча	текущий
47.	Ловля и передача мяча	1	поточный	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Ловля и броски мяча в парах	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю и передачу мяча	текущий
48.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	текущий
49.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	текущий
50.	Передача мяча над собой. Развитие координационных способностей	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку Подвижная игра пионербол по	Уметь работать в паре Знать правила игры	текущий
51.	Подача мяча Подвижные игры	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Групповые упражнения подачи через сетку. Игра	Уметь играть по упрощенным правилам	текущий

52.	Нападающий бросок мяча через сетку. Подвижная игра пионербол по упрощенным правилам	1	игровой	Поддачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра	уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре, технические приемы.	текущий
53.	Поддача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Поддача мяча через сетку игра	Уметь точно бросать и ловить мяч;	текущий
54.	Техника игры Развитие координационных способностей	1	игровой	Упражнения с волейбольными мячами Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов игра по упрощенным правилам	уметь: играть в пионербол, применять в игре, технические приемы.	текущий
55.	Игры на развитие выносливости и быстроты	1	фронтальный	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;	текущий
56.	Подвижная игра пионербол	1	фронтальный	Групповые упражнения подач через сетку. Игра	Уметь: играть в пионербол, применять в игре, технические приемы	текущий
57.	Инструктаж по ОТ легкая атлетика Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (12мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 12мин)	текущий
58.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (13мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление	Уметь бегать в равномерном темпе (до 13 мин)	текущий

				препятствий, развитие выносливости. Игра « посадка и картошка»		
59.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (15мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до15 мин)	текущий
60.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (16мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до16 мин)	текущий
61.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (17мин) Игра «Салки»  Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (до17 мин)	текущий
62.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (18мин) Развитие выносливости Игра «наступление»	Уметь бегать в равномерном темпе (до18мин)	текущий
63.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе(1000м) ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000м	текущий
64.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе(1000м) ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000м	текущий
65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10-15 м) бег с ускорением(30-40м)	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с	текущий

				Встречная эстафета Старты из различных исходных положений	низкого старта	
66.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронталь ный	Высокий старт (до 10- 15 м) бег с ускорением(50- 60м) беговые упражнения развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	текущ ий
67.	Прыжок в высоту Метание малого мяча	1	фронталь ный	Прыжок в высоту с 5- 7 беговых шагов способом «перешагивание» отталкивание переход планки Метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега метать малый мяч на дальность	текущ ий
68.	Прыжок в высоту Метание малого мяча	1	фронталь ный	Прыжок в высоту с 5- 7 беговых шагов способом «перешагивание» отталкивание переход планки Метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега метать малый мяч на дальность	текущ ий