

Предлагаемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

3.Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Класс 3
1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3	Легкая атлетика	18
1.4	Прикладно-ориентированная физическая культура.ГТО	23
1.5	Лыжная подготовка	3
1.6	Плавание	3
2	Итого	68

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Девочки			Мальчики		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	15	12	10			
Прыжок в длину с места, см	150	130	110	160	140	120
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	5,6	6,4	7,0	5,4	6,2	6,8
Челночный бег 3х10м	9,3	10,3	10,8	8,8	9,9	10,2
Метание мяча	18	14	10	24	20	16
Подтягивание в висе, раз (мальчики)				5	4	3
Прыжок в высоту	90	80	60	100	90	70
Прыжок в длину с разбега	300	260	220	320	280	260
Бег 1000 м	6,00	6,30	7,00	5,00	5,30	6,00

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	п / п ф.	Тема. (Содержание урока)	Типы урока. Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	Дата	Дата ф.
1		2	3	4	5	6	
				I четверть			
		Легкая атлетика	18				
1 (1)		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. <i>Физическая культура у древних народов</i> Ходьба обычная, на носках, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Игра «Пятнашки»	Урок комбинированный 1 час	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Предметные: Овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.)		
2 (2)		Разновидности ходьбы, бега. Бег 30 м. «Встречная эстафета». <i>История появления современного спорта</i> Игра «Пятнашки».	Урок комбинированный 1 час	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
3 (3)		Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег 30м. <i>Виды физических упражнений.</i> Игра «Волк во рву».	Урок комбинированный 1 час	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.			
4 (4)		Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам. К/т Бег 30м Игра «Волк во рву». <i>Измерение пульса на занятиях физической культурой</i>	Урок комбинированный 1 час	Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы			
5 (5)		Ходьба на пятках, в полуприседе. Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Игра «Третий лишний» <i>Дозировка физических нагрузок</i>	Урок комбинированный 1 час			Предметные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном	

6 (6)	Прыжки в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50см способом «согнув ноги». Игра «Третий лишний». Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	Урок комбинированный 1 час	занятий по физической культуре. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.		
7 (7)	Прыжковые упражнения, упражнения для метаний. К/т Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. <i>Закаливание организма под душем</i> Игра «Кто дальше бросит»	Урок комбинированный 1 час	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.			
8 (8)	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» и бокового разбега. Метание малого мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Игра «Кто дальше бросит». <i>Дыхательная и зрительная гимнастика</i>	Урок комбинированный 1 час	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
9 (9)	Метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега. К/т Метание мяча. Челночный бег 3x10 м. Игра «Метатели».	Урок комбинированный 1 час	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые			
10 (10)	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, повторный бег 2x20м, челночный бег 3x10м. «Круговая эстафета».	Урок комбинированный 1 час				
11 (11)	К/т Челночный бег 3x10м. Обычный бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком	Урок комбинированный 1 час				
				Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).		

	вперед, повторный бег 2х30м. Игра «Зайцы в огороде». <i>Понятия: «эстафета», команды «старт». «финиш».</i>		упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.		
12 (12)	Равномерный медленный бег до 5 мин. Игра «Зайцы в огороде», «Встречная эстафета». <i>Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.</i>	Урок комбинированный 1 час			
13 (13)	Обычный бег с захлестыванием голени назад, с изменением направления движения по указанию учителя. Челночный бег 4х9м. Игра «Кто быстрее». <i>Темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.</i>	Урок комбинированный 1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Предметные: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры	
14 (14)	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Челночный бег 4х9м. Игра «Кто быстрее». <i>Первая помощь при травмах.</i>	Урок комбинированный 1 час			
15 (15)	Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных позиций с максимальной скоростью до 60м. Игра «Волк во рву».	Урок комбинированный 1 час			
16 (16)	Равномерный бег до 8 мин, повторный бег 2х50м Эстафеты. <i>История зарождения Древних Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.</i>	Урок комбинированный 1 час	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.		Предметные: представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
17 (17)	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Игра «Волк во рву». <i>Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</i>	Урок комбинированный 1 час			
18 (18)	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы, челночный бег 4х9м. Эстафеты с бегом, прыжками. <i>Основные физические качества: сила,</i>	Урок комбинированный 1 час			

		<i>быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</i>					
		Гимнастика с основами акробатики	12				
19 (1)		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения на месте. Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку, рапорт учителю. Игра «Раки»	Урок комбинированный 1 час	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Предметные: подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.		
20 (2)	Общеразвивающие упражнения в движении. Повороты на месте, налево, направо и кругом. Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Игра «Раки». <i>Олимпийские чемпионы России</i>	Урок комбинированный 1 час	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.				
21 (3)		Общеразвивающие упражнения без предметов. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!». Подтягивание в висе. Игра «Тройка». <i>Общая характеристика здорового образа жизни</i>	Урок комбинированный 1 час	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Различают строевые команды.	Предметные: подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.		

			Точно выполняют строевые приемы.			
22 (4)	Ходьба по бревну приставными шагами, на носках, повороты прыжком на 90 и 180. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову. Игра «Тройка».	Урок комбинированный 1 час	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	<i>Предметные:</i> характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств.		
23 (5)	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка»	Урок комбинированный 1 час	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений			
24 (6)	Упражнения для формирования осанки. 2-3 кувырка вперед, кувырок назад. К/т Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики).	Урок комбинированный 1 час				
25 (7)	Упражнения для предупреждения плоскостопия. Передвижение в колонне, противходом, «змейкой», по «диагонали». «Мост» из положения лежа на спине. <i>Значение напряжения и расслабления мышц.</i> Игра «Совушка»	Урок комбинированный 1 час	Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	<i>Предметные:</i> выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
26 (8)	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Прыжки через скакалку. Игра «Салки – догонялки»	Урок комбинированный 1 час				

27 (9)	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. <i>Режим дня и личная гигиена.</i> Игра «Салки – догонялки»	Урок комбинированный 1 час				
28 (10)	Лазанье по канату					
29 (11)	Лазанье по канату					
30 (12)	Передвижения по гимнастической стенке					
	Лыжные гонки	3				
31 (1)	Инструктаж по ТБ. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Урок комбинированный 1 час	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	<i>Предметные:</i> объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправления их.		
32 (2)	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Особенности дыхания. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Урок комбинированный 1 час				
33 (3)	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении.	Урок комбинированный 1 час				
	Гимнастика с основами акробатики	9				
34 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. общеразвивающие упражнения с мячами.	Урок комбинированный	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из	<i>Предметные:</i> выполнение акробатических и гимнастических		

	Упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках согнув ноги. Лазанье по канату в три приема.	1 час	числа разученных упражнений	комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.		
35 (2)	Общеразвивающие упражнения с мячами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Урок комбинированный 1 час	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.			
36 (3)	Перестроение из двух шеренг в два круга. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, опускание в упор стоя на колене.	Урок комбинированный 1 час	Составляют комбинации из числа разученных упражнений Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.			
37 (4)	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный 1 час	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Соблюдают правила безопасности.	<i>Предметные:</i> выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.		
38 (5)	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный 1 час				
39 (6)	Первая и вторая позиция ног. Перелезание через бревно, коня, препятствия. Наклоны вперед, не сгибая ног в коленях. Игра «У медведя во бору».	Урок комбинированный 1 час				
40 (7)	К/т Наклоны вперед, не сгибая ног в коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Русский медленный шаг. Игра «Бой петухов».	Урок комбинированный 1 час	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.			
41 (8)	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Сочетание изученных танцевальных шагов. Опорные прыжки на коня, на козла. Игра «Кто	Урок комбинированный 1 час	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют			

	ушел?»		комбинации из их числа.		
42 (9)	К/т Подтягивание в висе. Передвижение по диагонали. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. Игра «Змейка».	Урок комбинированный 1 час	Соблюдают правила безопасности.		
	Плавание	3			
43 (1)	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Имитационные движения ног и рук на суше	Урок комбинированный 1 час	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Предметные: нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков техничного исполнения.	
44 (2)	Имитационные движения ног и рук на суше; специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела» и др.);	Урок комбинированный 1 час			
45 (3)	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или бра, прыжки с тумбочки; повороты.	Урок комбинированный 1 час			
	Легкая атлетика . ГТО	23			
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	Урок комбинированный	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее	Предметные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для	

			1 час			
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Урок соревновательный	1 час	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Урок комбинированный	1 час	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	Урок комбинированный	1 час	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	Урок комбинированный	1 час			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Урок комбинированный	1 час			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Урок соревновательный	1 час			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	Урок контрольный	1 час			Предметные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы.

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	Урок комбинированный 1 час	Включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	Урок комбинированный 1 час	и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.	Предметные: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Урок комбинированный 1 час	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Урок комбинированный 1 час				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Урок комбинированный 1 час	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Предметные: представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Урок комбинированный 1 час	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	Урок комбинированный				

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	анный 1 час	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]	Урок комбинированный 1 час				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]	Урок комбинированный 1 час				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	Урок комбинированный 1 час	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.	Предметные: подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	Урок комбинированный 1 час				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Урок комбинированный 1 час				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Урок-комбинированный 1 час				
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	Урок-комбинированный 1 час				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	Урок-комбинированный 1 час				

