****

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  программы | № урока,дата | Тема урока | Элементы содержания | Виды деятельности учащихся | Требования к уровню подготовки обучающихся | | | Д/з |
|  | предметные | метапредметные | личностные |  |
| **Легкая атлетика** | 1 | Спринтер­ский бег | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 30-40 м, встречная эстафета, специаль­ные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. | **Осваивать** технику спринтерского бега.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Играть в подвижную игру. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 1 |
|  | 2 | Спринтер­ский бег | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 40-50 м, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье. | **Осваивать** технику спринтерского бега.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Раскрывать** влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Знать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 1 |
|  | 3 | Спринтер­ский бег | Высокий старт до 10-15 м, бег по дистанции, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможно­стей. Встречная эстафета. | **Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** передачу эстафетной палочки. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять технику бега при встречной эстафете. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 1 |
|  | 4 | Спринтер­ский бег | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем на 50-60 м, финиширование, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | **Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** передачу эстафетной палочки. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику бега по дистанции и финиширования. Выполнять технику передачи эстафетной палочки. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстника, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 1 |
|  | 5 | Спринтер­ский бег | Бег на результат 60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | **Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег (60 м) на результат. Выполнять правила подвижной игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 1 |
|  | 6 | Прыжок в длину | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в гори­зонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику отталкивания при прыжке в длину «способом согнув ноги». Выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 1 |
|  | 7 | Прыжок в длину | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять подбор разбега для прыжка в длину. Выполнять технику прыжка в длину и метание мяча в цель. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 1 |
|  | 8 | Прыжок в длину | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые уп­ражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику приземления при прыжке в длину. Выполнять технику прыжка в длину и метание малого мяча в цель. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 1 |
|  | 9 | Прыжок в длину | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику прыжка в длину и метания малого мяча в цель. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 1 |
|  | 10 | Бег на сред­ние дистан­ции | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | **Осваивать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 1 |
|  | 11 | Бег на сред­ние дистан­ции | Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | **Осваивать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 1 |
| Кроссовая подготовка | 12 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвиж­ная игра «Невод». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 1 |
|  | 13 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 1 |
|  | 14 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 1 |
|  | 15 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 1 |
|  | 16 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Выхов номера». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 1 |
|  | 17 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 1 |
|  | 18 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 1 |
|  | 19 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 1 |
|  | 20 | Бег по пере­сеченной местности | Бег по пере­сеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику бега по пересеченной местности. **Проявлять** качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 1 |
| Гимнас­тика | 21 | Висы. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (М), сме­шанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Зарещенное движение». | **Демонстрировать**технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять упражнения в висе и перестроения на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять технику безопасности при занятиях гимнастикой. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 1 |
|  | 22 | Висы. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (М), сме­шанные висы (Д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | **Демонстрировать**технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять упражнения в висе и перестроения на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 1 |
|  | 23 | Висы. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (М), сме­шанные висы (Д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры». | **Демонстрировать**технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 2 |
|  | 24 | Висы. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (М), сме­шанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Веревочка под ногами». | **Демонстрировать**технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техничном уровне. Выполнять подтягивание в висе. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 2 |
|  | 25 | Висы. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (М), сме­шанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | **Демонстрировать**технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техничном уровне. Выполнять подтягивание в висе. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 2 |
|  | 26 | Висы. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (М), сме­шанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Демонстрировать**технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техничном уровне. Выполнять подтягивание в висе. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 2 |
|  | 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие си­ловых способностей. | **Демонстрировать**технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Планировать собственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 2 |
|  | 28 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колон­ну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие си­ловых способностей. | **Демонстрировать**технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 2 |
|  | 29 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колон­ну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие си­ловых способностей. | **Демонстрировать**технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 2 |
|  | 30 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по четыре в ко­лонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способно­стей. | **Демонстрировать**технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 2 |
|  | 31 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по четыре в ко­лонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способно­стей. | **Демонстрировать**технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 2 |
|  | 32 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по два и по четыре в ко­лонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способно­стей. | **Демонстрировать**технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 2 |
|  | 33 | Акробатика. Строевые упражнения | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координацион­ных способностей. Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы. | **Демонстрировать**технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** отечественных спортсменов, которые являются олимпийскими чемпионами. | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 2 |
|  | 34 | Акробатика. Строевые упражнения | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координацион­ных способностей. Понятие «олимпизм». | **Демонстрировать**технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Раскрывать** понятие «олимпизм». | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 2 |
|  | 35 | Акробатика. Строевые упражнения | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координацион­ных способностей. | **Демонстрировать**технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 2 |
|  | 36 | Акробатика. Строевые упражнения | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координацион­ных способностей. Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы. | **Демонстрировать**технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** отечественных спортсменов, которые являются олимпийскими чемпионами. | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 2 |
|  | 37 | Акробатика. Строевые упражнения | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Челнок». Развитие координацион­ных способностей. | **Демонстрировать**технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 2 |
|  | 38 | Акробатика. Строевые упражнения | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координацион­ных способностей. | **Демонстрировать**технику акробатических и строевых упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техничном уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 2 |
| **Спортив­ные игры** | 39 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол.**Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 40 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра«Пасовка волейболистов». Принципы спортивной тренировки. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** принципы спортивной тренировки. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 41 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола, «Летучий мяч». | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 42 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола, «Летучий мяч». | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 43 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Под­вижные игры с элементами волейбола, «Летучий мяч». | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 44 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Под­вижные игры с элементами волейбола. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 45 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Под­вижные игры с элементами волейбола. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 46 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 47 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 48 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 49 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 50 | Волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 51 | Волейбол | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 52 | Волейбол | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Цели и задачи при занятиях спортом | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** цели и задачи при занятии спортом. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 53 | Волейбол | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 54 | Волейбол | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 55 | Волейбол | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
| 56 | Волейбол | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 57 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Выполнять правила техники безопасности при игре в баскетбол. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
| Спортивные игры | 58 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Применять терминологию баскетбола. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 59 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола и их эволюция в процессе развития. | **Осваивать** технику игры в баскетбол.**Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** эволюцию правил в баскетболе. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 60 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** эволюцию правил в баскетболе. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 61 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 62 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила баскетбола. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 63 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 64 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 65 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 66 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 67 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 68 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 69 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 70 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя снизу после ловли. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 71 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 72 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 73 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 74 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 75 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок ). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 76 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка - бросок ). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 77 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 3 |
|  | 78 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Выдающиеся баскетболисты СССР и России. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** выдающихся баскетболистов СССР и России. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 3 |
|  | 79 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 3 |
|  | 80 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила поведения на спортивных мероприятиях. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 3 |
|  | 81 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Сочетание приемов «ведение - бросок». Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 4 |
|  | 82 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Сочетание приемов «ведение - бросок». Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 4 |
|  | 83 | Баскетбол | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 4 |
| Кроссовая подготовка | 84 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвиж­ная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | **Осваивать** технику равномерного бега.**Проявлять**качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 4 |
|  | 85 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвиж­ная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега.**Проявлять**качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 4 |
|  | 86 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвиж­ная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | **Демонстрировать**технику равномерного бега. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 4 |
|  | 87 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвиж­ная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 4 |
|  | 88 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 16 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвиж­ная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 4 |
|  | 89 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 17 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвиж­ная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику равномерного бега. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 4 |
|  | 90 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвиж­ная игра «Наступление». Развитие выносливости. | **Осваивать** технику бега различными способами. **Проявлять** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 4 |
|  | 91 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвиж­ная игра «Невод». Развитие выносливости. | **Осваивать** технику бега различными способами. **Проявлять** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 4 |
|  | 92 | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвиж­ная игра «Невод». Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 4 |
| Легкая атлетика | 93 | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега на средние дистанции. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 4 |
|  | 94 | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Демонстрировать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику бега на средние дистанции. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 4 |
|  | 95 | Спринтер­ский бег | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 30-40 м, встречная эстафета, специаль­ные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | **Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Раскрывать** влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Выполнять правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 4 |
|  | 96 | Спринтер­ский бег | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем на 30-40 м (бег по дистанции), специаль­ные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | **Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Раскрывать** влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 4 |
|  | 97 | Спринтер­ский бег | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем на 50-60 м (бег по дистанции), специаль­ные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять передачу эстафетной палочки при встречной эстафете. | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 4 |
|  | 98 | Спринтер­ский бег | Бег на результат (60м), специаль­ные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Понятие «эмблема команды». | **Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Выполнять передачу эстафетной палочки при круговой эстафете. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 4 |
|  | 99 | Спринтер­ский бег | Бег на результат (60м), специаль­ные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | **Демонстрировать** технику спринтерского бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. | Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег (60м) на результат. Выполнять передачу эстафетной палочки при круговой эстафете. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Ком­плекс 4 |
|  | 100 | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия «спортивная атрибутика» и «талисман команды». | **Осваивать** технику прыжка в высоту и метание мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на заданное расстояние. **Знать** понятия «спортивная атрибутика» и «талисман команды». | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять правила подбора разбега и отталкивания. Выполнять технику метания теннисного мяча. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Ком­плекс 4 |
|  | 101 | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка в высоту и метание мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на дальность. | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять правила подбора разбега. Выполнять технику метания теннисного мяча. | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющегося опыта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Ком­плекс 4 |
|  | 102 | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Осваивать** технику прыжка в высоту и метание мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Выполнять** метание мяча на дальность. | Выполнять технику прыжка в высоту. Выполнять правила приземления. Выполнять технику метания теннисного мяча. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | Ком­плекс 4 |