

Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н. Кузьмина
Протокол № 01
От « 30» августа 2019г.

Утверждаю
директор

МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «30» августа 2019г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Рабочая программа
по физической культуре
в 5-х классах
2019-2020 учебный год**

Составитель: Лазарева Елена Вячеславовна,
Кочнев Андрей Васильевич
учителя физической культуры
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования).
3. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания! учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Количество часов в год: 102.

Количество часов в неделю: 3.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Δ/3
					предметные	метапредметные	личностные	
Легкая атлетика	1	Спринтерский бег	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением на 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 на 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 и 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 сверстникам, 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 технику спринтерского бега. 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 и 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 при 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 малого 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». Разви-	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Выполнять технику приземления при прыжке в длину. Выполнять технику прыжка в длину и метание малого мяча в цель. Вы-	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

			тие скоростно-силовых качеств.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	полнять правила при участии в подвижной игре.	освоенных знаний и имеющегося опыта.		
	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 соперничества.	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 коор-	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Комплекс 1

				динации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	при участии в подвижной игре.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	упорство в достижении поставленных целей.	
Кроссовая подготовка	12	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (10 мин). 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 мин). 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 соперничества.	Комплекс 1

	14	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега 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 и 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 мин). 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 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов 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 мин). 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 соперничества.	Комплекс 1
	18	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (17 мин). 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 и 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 мин). 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 ме-	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

				стности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		и соревновательной деятельности.		
	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 «Запрещенное 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 техническом 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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. Подвижная игра «Фигуры». 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координа-	Выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком тех-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Комплекс 2

			(М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Веровочка под ногами». Развитие силовых способностей.	ции при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ничном уровне. Выполнять подтягивание в висе. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	бы их исправления.	ними общий язык и общие интересы.	
	25	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. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». 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 техническом 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 соперничества.	Комплекс 2
	26	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.	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 техническом 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 и 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Технически правильно выполнять двигательные, 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.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении	Выполнять опорный прыжок и перестроения на высоком техническом уровне. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на прин-	Комплекс 2

			Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	нии опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	правила при участии в подвижной игре.	их в игровой и соревновательной деятельности.	циях уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	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 техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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 техническом 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 техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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 техническом 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. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Про-	Выполнять акробатические и строевые упражнения на	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные качества личности и	Комплекс 2

			движении. Развитие координационных способностей. Понятие «олимпизм».	являть качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «олимпизм».	высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
	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 техническом 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. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. 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 услови-	Выполнять акробатические и строевые упражнения на высоком техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2

				ях учебной деятельности. Знать отечественных спортсменов, которые являются олимпийскими чемпионами.		имеющегося опыта.		
	37	Акробатика. Строевые упражнения	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. 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 техническом 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 техническом уровне. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 впе-	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком тех-	Технически правильно выполнять двигатель-	Активно включаться в общение и взаимодей-	Комплекс 3

			ред. Встречные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола, «Летучий мяч».	игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	нижном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре.	ные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ствие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	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 техничного 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 и 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. Вы-	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения,	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

				полнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет.			
	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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком тех-	Планировать собственную деятельность,	Активно включаться в общение и взаимодей-	Комплекс 3

			передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	ничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	ствие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
	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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

	47	Волейбол	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом 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.</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 3
	48	Волейбол	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом 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.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	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 техническом 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 и 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 техническом 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	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 3
	52	Волейбол	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Комплекс 3

	53	Волейбол	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом 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.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>	Комплекс 3
	54	Волейбол	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом 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.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	Комплекс 3

	55	Волейбол	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол.</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 3
	56	Волейбол	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения, знать правила игры в волейбол. Выполнять технические приемы игры в волейбол во время эстафет. Выполнять правила игры в мини-волейбол.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Комплекс 3

	57	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 в парах с шагом. Игра в	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и ко-	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать при-	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на прин-	Комплекс 3

			мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	ординации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	знаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	процессе ее выполнения.	циях уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
	62	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах 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 при знаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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 при знаки техничного 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 техническом 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3
	66	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качест-	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, харак-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмо-	Комплекс 3

			в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	ва быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	теризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	бы их исправления.	циями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
	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 техничного 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 техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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 техническом 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 техническом 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	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и ко-	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать при-	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объектив-	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Комплекс 3

			через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	ординации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	знаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	ную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	поставленных целей.	
	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 при знаки техничного 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 при знаки техничного 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Вы-	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревно-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

			баскетбол. Развитие координационных качеств.	полнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	вательной деятельности.		
	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 техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3
	78	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. 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 техничного 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 руками 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного 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 руками от головы в движении.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом	Характеризовать явления (действия и поступки),	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Комплекс 4

			Взаимодействия двух игроков через заслон. Сочетание приемов «ведение - бросок». Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	
	82	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками 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 техничного 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 техничного 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 мин). 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 мин). 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 мин). 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 и 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 мин). 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 мин). 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 мин). 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 соперничества.	Комплекс 4

	90	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (18 мин). 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 мин). 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 мин). 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 и 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 события 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 и 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	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые	Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Выполнять правила техники безопасности при	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4

				действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	занятиях легкой атлетике.			
	96	Спринтерский бег	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением на 40-50 м (бег по дистанции), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. 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 возможностей. 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 соперничества.	Комплекс 4

	98	Спринтерский бег	Бег на результат (60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. 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 и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4
	99	Спринтерский бег	Бег на результат (60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. 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 (60 м) 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 ка-	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	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

			честв. Понятия «спортивная атрибутика» и «талисман команды».	Знать понятия «спортивная атрибутика» и «талисман команды».				
	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 и 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, 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