

Рассмотрено на
заседании МО
учителей и общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол №____
от_____ 2018г.

Утверждаю
Директор
МКОУ ЛСОШ№1
М.М. Костина
Приказ №____
от_____ 2018г.

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

**Программа
по физической культуре
в 5 классе
на 2018-2019 учебный год**

Составитель: Кочнев Андрей Васильевич,
учитель физической культуры
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск
2018

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

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе

самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

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

Личностные результаты

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. - М.: Просвещение - 2014.

Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.

2. Киселёв П.А., Киселёва СБ. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.

3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: Вако, 2010.-400 с.

4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.

5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95с.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С, Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011. - 93с.

7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)

9. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. -М.: Дрофа, 2010. - 144 с.

10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011.-111 с.

11. Степанов П.В., Сизяев СВ., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. - 80 с.

12. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V - XI классы. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.

13. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования /

В.С Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 144с.

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

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 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 соперничества.	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 соперничества.	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». Развитие	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. Выполнять	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

			скоростно-силовых качеств.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	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	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Комплекс 1	

				координации 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 вырубкой». 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 быстрых». 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 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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 соперничества.	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 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. 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 технического 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 координации	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 «Веребочка 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.	Ком-плекс с 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 принципах	Ком-плекс 2

			Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	правила при участии в подвижной игре.	их в игровой и соревновательной деятельности.	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 соперничества.	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 условиях	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

				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

			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.	ничном 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 техническом 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. Выполнять	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом 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

-				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.	Ком-плек с 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-	Комплек с 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.	нижном 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.	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 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.	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 техничного 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 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

	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 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>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 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 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 технического 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.	Ком-плекс с 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 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 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-	Ком-плекс 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.	ципах 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 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
	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 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.	Ком-плек с 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.	Ком-плек с 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 качества	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, характеризовать	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спосо-	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмо-	Комплек с 3

			в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	бы их исполнения.	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 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 соперничества.	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 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
	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 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
	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 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 соперничества.	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 V остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мци-	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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать 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. Взаимодействия 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 техническом 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 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 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
	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 способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	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 поТБ.	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 соперничества.	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

