

## Календарно- тематическое планирование

### 1 класса

Ра зд ел	Описание раздела	Тема урока	Кол -во час ов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание	Подробности урока	Предметно- информационная составляющая	Деятельностно- коммуникативная составляющая	Ценностно- ориентационная составляющая	Педагогические условия и средства реализации ГОСа	Дата		
												план	факт	
<b>Знания о физической культуре. Физическая культура (3 ч)</b>														
1	Понятия физическо й культуры	Понятие о физической культуре. Как будем тренироваться.	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	Наглядные пособия		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви для спортивных занятий.	Развивать готовность к сотрудничеству. Познакомиться с учителем и одноклассниками.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.			
2		Профилактика травматизма. Режим дня, его содержание и правила планирования. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Наглядные пособия		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.	Понимание ценности человеческой жизни Бережное отношение к другим людям.	Способы развития физических качеств.	Стремление к физическому совершенству.			
3		Как оборудовать спортивный уголок дома.	1	Организация места занятий физическими упражнениями.	Наглядные пособия		Определить безопасность выполнения физических упражнений; Узнать и дать краткую характеристику спортивному оборудованию.	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Стремление к самостоятельному физическому совершенству. Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.			
<b>Физическое совершенствование (93 часа)</b>														
4	Физическо	Строевые упр-ия:	1	Организация			Определить	Знать:	Уметь общаться и	Умение строиться	Технически			

	е совершенство	построения в шеренгу, в колонну		занятий по строевым упр-иям: построения в шеренгу, в колонну			основные понятия: -построение по росту; Строевые команды: Становись!? Разойдись!, Смирно!, Вольно!	-построение по росту; Строевые команды: Становись!? Разойдись!, Смирно!, Вольно!	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоважения	по росту, выполнять простые команды.	правильно выполнять простые (строевые) действия		
5		Беговая змейка	1	Ознакомление с правилами: Беговая змейка	Флажки, конусы		Охарактеризовать такие понятия: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний.		
6		Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость</i>	1	Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость	Флажки, конусы, секундомер		Дать характеристику понятиям: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	Знать: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.		
7		Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	Понятие бег с максимальной скоростью с высокого старта.			Определить понятия: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.	Знать: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.	Проявлять упорство и выносливость.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		
8		Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1	Понятие бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Флажки, конусы		Дать краткую характеристику: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь через диалог разрешать конфликты.		
9		Бег с преодолением препятствий.	1	Понятие бег с преодолением препятствий.	Кубики, скакалки, флажки, конусы		Определить основные понятия: - бег с высоким подниманием бедра;	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь через диалог разрешать конфликты.		

							- способы преодоления препятствий;						
10		Попрыгунчики	1	Ознакомление с правилами ТБ: Попрыгунчики	Скакалки		Дать характеристику понятий: -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочерёдно; -прыжки на скакалке	Знать: -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочерёдно; -прыжки на скакалке	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступить.	Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
11		Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1	Основные аспекты занятий по прыжкам с продвижением. Личная гигиена.	Скакалки, наглядные пособия		Охарактеризовать такие понятия: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены.	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.		
12		Дальний прыжок	1	Ознакомление с занятием дальний прыжок	Скакалки, верёвочка, конусы		Определить основные понятия: -технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Знать: -технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.		
13		Прыжки со скакалкой.	1	Ознакомление: Прыжки со скакалкой.			Дать характеристику понятий: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Объективно оценивать свои умения.		
14		Упражнения с малым мячом.	1	Ознакомление: Упражнения с малым мячом.			Охарактеризовать такие понятия: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Контролировать свои действия.	Осваивать двигательные действия при работе с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.		
15		Метание малого мяча цель.	1	Ознакомление: Метание малого мяча цель.	Флажки, малые мячи, щиты		Определить основные понятия: - технику выполнения	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		

							метания малого мяча в цель;						
<b>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>													
16	Способы физической деятельности	«Зачем нужен режим дня?»	1	Определить и дать краткую характеристику: «Зачем нужен режим дня?»	Наглядные пособия		Раскрыть и понять: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.		
17		Простейшие закаливающие процедуры.	1	Дать и ознакомить основные простейшие закаливающие процедуры.	Наглядные пособия		Охарактеризовать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Знать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.		
18		Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Наглядные пособия		Дать представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Бережное отношение к другим людям.		
<b>Подвижные и спортивные игры (15 часов)</b>													
19	Подвижные и спортивные игры	Правила в игре, их значение.	1	Правила в игре, их значение.			Определить: - необходимость соблюдения правил игры; - умение работать (играть) в команде.	Знать: - необходимость соблюдения правил игры; - умение работать (играть) в команде.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.		
20		Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	1	Ознакомление: Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	Флажки разного цвета или кубики		Раскрыть понятия: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; - уметь	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; - уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		

						строиться в колонну, шеренгу.						
21		Олимпийские игры, их история.	1	Ознакомление: Олимпийские игры, их история.		Раскрыть сущность: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	Знать: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.		
22		Игра «Лиса и куры».	1	Ознакомление: Игра «Лиса и куры».	Конусы, флажки	Дать основные понятия: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; -уметь ускоряться; -менять направление бега.	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; -уметь ускоряться; -менять направление бега.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
23		Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	1	Ознакомление: Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	Конусы, флажки, гимнастическая скамейка	Охарактеризовать основные понятия: - правила игры; - знать слова ведущих; -менять скорость бега; - координировать движения.	Знать: - правила игры; - знать слова ведущих; -менять скорость бега; - координировать движения.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.		
24		Игра «Кто дальше бросит».	1	Ознакомление: Игра «Кто дальше бросит».	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи	Определить: - правила игры; -технику метания малого мяча на дальность с места.	Знать: - правила игры; -технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Осваивать технику метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
25		Игра «Пятнашки».	1	Ознакомление: Игра «Пятнашки».		Дать основные понятия: - правила игры; -бег с ускорением и изменением направления.	Знать: - правила игры; -бег с ускорением и изменением направления.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
26		Игра «Прыгающие воробушки».	1	Ознакомление: Игра «Прыгающие воробушки».	Конусы, скакалки	Раскрыть: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.		Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.		
27		Игра «Метко в цель».	1	Ознакомление:	Конусы,	Определить:	Знать:	Уметь	Осваивать	Соблюдать		

				Игра «Метко в цель».	теннисные мячи, малые резиновые мячи		- правила игры; -технику метания малого мяча в цель.	- правила игры; -технику метания малого мяча в цель.	взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	технику метания малого мяча	правила техники безопасности при метании малого мяча		
28		Правила проведения эстафет.	1	Ознакомление: Правила проведения эстафет.			Охарактеризовать: -линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
29		Эстафеты с обручем.	1	Ознакомление: Эстафеты с обручем.	Эстафетные палочки, обручи, конусы		Дать понятия: - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с обручем.	Знать: - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с обручем.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Осваивать технику владения обручем	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет		
30		Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>	1	Ознакомление: Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>	Кубики разного цвета		Определить: - правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Знать: - правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Осваивать строевые команды.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.		
31		Игра «Караси и щука»	1	Ознакомление: Игра «Караси и щука»			Дать характеристику: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.	Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.	Проявлять положительные качества личности.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.		
32		Эстафеты с мячом.	1	Ознакомление: Эстафеты с мячом.	Конусы, эстафетные палочки, малые, средние и большие мячи		Раскрыть основные моменты: - правила игры; - передачу мяча; - броски и ловлю мяча.	Знать: - правила игры; - передачу мяча; - броски и ловлю мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.		
33		Игра «Зайцы в огороде».	1	Ознакомление: Игра «Зайцы в огороде».			Дать характеристику: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления	Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь контролировать скорость и менять направление при беге.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.		

34	Гимнастик а с основами акробатик и	Мы солдаты! Игра «Становись- разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	1	Ознакомление: Мы солдаты! Игра «Становись- разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	Кубики разного цвета, флажки		Определять и кратко характеризовать : - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.		
35		Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1	Ознакомление: Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	Флажки, гимнастичес кие палки		Определять и кратко характеризовать : - перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическим и палками под счет учителя.	Знать: - перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении с упражнениями гимнастическими палками.		
36		Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Ознакомление: Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	Флажки, гимнастичес кие палки		Определять и кратко характеризовать : - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическим и палками.	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствован ие осанки и координации.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении с упражнениями гимнастическими палками.		
37		Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1	Ознакомление: Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.			Определять и кратко характеризовать : - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.	Знать: - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.			
38		Упоры, виды упоров.	1	Ознакомление: Упоры, виды упоров.	Гимнастичес кие маты, флажки, гимнастичес кие скамейки,		Определять и кратко характеризовать : - упор присев; - упор лёжа; - упор согнувшись.	Знать: - упор присев; - упор лёжа; - упор согнувшись.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		

				карточки		-упор согнувшись.							
39	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1	Ознакомление: Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки		Определять и кратко характеризовать : - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Знать: - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.			
40	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	Ознакомление: Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.			Определять и кратко характеризовать : - способы передвижения по гимнастической стенке.	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.			
41	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1	Ознакомление: Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки		Определять и кратко характеризовать : - способы передвижения по гимнастической стенке.	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности			
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	Ознакомление: Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, гимнастическое бревно		Определять и кратко характеризовать : - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.			
43	Лазанье по канату.	1	Ознакомление: Лазанье по канату.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат		Определять и кратко характеризовать : - технику лазанья по канату.	Знать: - технику лазанья по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.			
44	Совершенствование лазанья по канату.	1	Ознакомление: Совершенствование лазанья по канату.			Определять и кратко характеризовать : - технику лазанья по канату.	Знать: - технику лазанья по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.			
45	Произвольное	1	Ознакомление:			Уметь найти	Уметь найти свой	Управлять эмоциями	Активно	Технически			

		преодоление простых препятствий.		Произвольное преодоление простых препятствий.			свой способ преодоления препятствий.	способ преодоления препятствий.	при общении со сверстниками.	включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	правильно выполнять действия.		
46		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1	Ознакомление: Преодоление полосы препятствий элементами лазанья, перелезания, переползания.	Гимнастические маты, обручи, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, флажки, конусы, большие мячи		Определять и кратко характеризовать: - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Знать: - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
47		Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	1	Ознакомление: Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, обручи, гимнастическое бревно		Определять и кратко характеризовать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.		
48		Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>	1	Ознакомление: Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>	Музыкальное сопровождение		Определять и кратко характеризовать: - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	Знать: - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.		

**Лыжные гонки (21 час)**

49	Лыжные гонки	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	1	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
----	--------------	---	---	---	---	--	---	---	------------------------------------	---	---	--	--

							здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.						
50		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Т.Б.		
51		Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.			Определять и кратко характеризовать : - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	Знать: - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
52		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.	Т.Б.		
53		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Ознакомление: Игра «Салки на марше».	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Т.Б.		
54		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Т.Б.		

55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Т.Б.		
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Т.Б.		
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Т.Б.		
58	Повороты.	1	Повороты.	Лыжи, лыжные палки, флажки		Определять и кратко характеризовать : - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Знать: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Т.Б.		
59	Игра «На буксире».	1	Ознакомление: Игра «На буксире».			Определять и кратко характеризовать : - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.			
60	Повороты переступанием в движении.	1	Повороты переступанием в движении.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки		Определять и кратко характеризовать : - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах. - как	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Т.Б.		

							использовать изученные способы перемещения на лыжах.						
61		Эстафеты на лыжах.	1	Эстафеты на лыжах.			Определять и кратко характеризовать : - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	Знать: - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Т.Б.		
62		Подъемы и спуски под уклон.	1	Подъемы и спуски под уклон.	Лыжи, лыжные палки		Определять и кратко характеризовать : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Т.Б.		
63		Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	Лыжи, лыжные палки		Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Т.Б.		
64		Игра «Попади в ворота».	1	Игра «Попади в ворота».			Определять и кратко характеризовать : - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Знать: - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Управлять эмоциями при общении со своими сверстниками.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		
65		Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.	1	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.			Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Т.Б.		

							другую сохраняя равновесие.						
66		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.			Определять и кратко характеризовать : - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Знать: - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.		
67		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			Определять и кратко характеризовать : - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Т.Б.		
68		Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			Определять и кратко характеризовать : - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Т.Б.		
69		Торможение.	1	Торможение.			Определять и кратко характеризовать способы торможения.	Знать способы торможения.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Технически правильно выполнять двигательные действия.		
<b>Подвижные и спортивные игры (21 час)</b>													
70	Подвижные и спортивные игры	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать : - ловля мяча на месте; - правила игры.	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.		
71		Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать : - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Знать: - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.		
72		Игра «Кто дальше бросит».	1	Игра «Кто дальше бросит».	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать : - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Осваивать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		

						за головы; - правила игры.						
73		Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, баскетбольные корзины		Определять и кратко характеризовать: - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.	Знать: - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	
74		Игра «Метко в цель».	1	Игра «Метко в цель».			Определять и кратко характеризовать: - дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель.	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Совершенствовать технику владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	
75		Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать: - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Знать: - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Совершенствовать технику владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	
76		Ловля мяча на месте и в движении.	1	Ловля мяча на месте и в движении.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Знать: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	
77		Игра «Не оступись».	1	Игра «Не оступись».	Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи		Определять и кратко характеризовать: - правила игры; -уметь перемещаться по заданному расстоянию; -уметь преодолевать препятствия.	Знать: - правила игры; -уметь перемещаться по заданному расстоянию; -уметь преодолевать препятствия.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	
78		Игра «Мяч по кругу».	1	Игра «Мяч по кругу».			Определять и кратко	Знать: - правила игры;	Сохранять хладнокровие,	Характеризовать и исправлять	Различать допустимые и	

							характеризовать : - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	- передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	сдержанность, рассудительность.	ошибки при работе с мячом.	недопустимые формы поведения во время игры.		
79		Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать : - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.	Знать: - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
80		Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать : - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; - правила игры.	Знать: - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; - правила игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
81		Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Малые и средние мячи, обручи, флажки		Определять и кратко характеризовать : - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Знать: - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.		
82		Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать : - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
83		Ведение мяча в парах.	1	Ведение мяча в парах.	Пляжные мячи, резиновые мячи, конусы		Определять и кратко характеризовать : - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
84		Игра «У кого меньше мячей».	1	Игра «У кого меньше мячей».			Определять и кратко характеризовать : - правила игры; - передача и ловля мяча	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		

							через сетку.						
85		Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи		Определять и кратко характеризовать : - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
86		Игра «Точный расчет».	1	Игра «Точный расчет».	Кубики, флажки		Определять и кратко характеризовать : - правила игры.	Знать: - правила игры.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.		
87		Эстафеты гимнастическим обручем.	1	Эстафеты гимнастическим обручем.			Определять и кратко характеризовать : - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
88		Игра «Два мяча».	1	Игра «Два мяча».			Определять и кратко характеризовать : - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
89		Совершенствование игры «Два мяча».	1	Совершенствование игры «Два мяча».			Определять и кратко характеризовать : - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
90		Игра «Рыбаки и рыбки»	1	Игра «Рыбаки и рыбки»			Определять и кратко характеризовать : - правила игры; -прыжки через скакалку.	Знать: - правила игры; -прыжки через скакалку.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		

**Лёгкая атлетика (9 часов)**

91	Лёгкая атлетика	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	Бег по размеченным участкам дорожки.	Флажки, конусы		Определять и кратко характеризовать : - бег с изменением	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.		
----	-----------------	--------------------------------------	---	--------------------------------------	----------------	--	---	---	---	--	--	--	--

						направления; - бег в колонне.							
92		Эстафеты с бегом на скорость.	1	Эстафеты с бегом на скорость.	Флажки, конусы, секундомер		Определять и кратко характеризовать : - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.		
93		Челночный бег 3×10 м.	1	Челночный бег 3×10 м.	Кубики, секундомер, конусы		Определять и кратко характеризовать : - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности		
94		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Кубики, секундомер, конусы		Определять и кратко характеризовать : - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.		
95		Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	Равномерный, медленный бег до 3 мин.			Определять и кратко характеризовать : - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		
96		Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	1	Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	Гимнастические скамейки, гимнастическое бревно		Определять и кратко характеризовать : - прыжки на месте; - прыжки в	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		

							движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	приземления.		выполнения прыжковых упражнений.			
97		Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Скакалки, обручи		Определять и кратко характеризовать : - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.		
98		Метание малого мяча с места на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность.	Конусы, малые мячи		Определять и кратко характеризовать : - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
99		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Флажки, малые мячи, щиты		Определять и кратко характеризовать : - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		