

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21  
ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (ГБОУ ООШ № 21 г.Новокуйбышевска)  
446208, Россия, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского 41а,  
тел. 8(8463522775) – факс 8(8463522775)

---

СОГЛАСОВАНО

28 августа 2015 года  
Заместитель директора по УВР  
*В.Ильчук* Н.В.Ильчук.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

7 класс

Мижениной Екатерины Александровны

2015 -2016 учебный год

Календарно-тематическое планирование

№ п / п	Название раздела или темы	Количество часов	Темы урока		Количество часов	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности и ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Название		триместр	Примерная дата		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Лёгкая атлетика  Спринтерский бег, эстафетный бег	12	1	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	4	1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Освоение техники низкого старта	использовать общие приемы решения поставленных задач	<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу
			2	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.				
			3	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических		1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Освоение техники низкого старта.	использовать общие приемы решения поставленных задач	<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу

				упражнений на различные системы организма.								
			4	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Освоение техники низкого старта.	использовать общие приемы решения поставленных задач	<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу
2	Прыжок в длину, метание малого мяча		5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	3	1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
	Бег на средние дистанции		8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.		1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с

							мяч в горизонтальную цель.		задач.		заданным эталоном
3	Кроссовая подготовка		9	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	4	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			10	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		1	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			11	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		1	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			12	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		1	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
4	Гимнастика  Висы. Строевые упражнения	12	13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых	4	1	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии и сопоставленной задачей и условиями ее

				способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.							реализации.	
			14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		1		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации.
			15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей		1		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации.
			16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе..		1		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации.
5	Опорный прыжок, строевые упражнения		17	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	4	1		Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном

			18	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.		1		Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			19	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		1		Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			20	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		1		Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
6	Акробатика		21	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	4	1		Уметь выполнять кувырки вперёд.	Осваивать акробатические элементы в целом	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ориентироваться в разнообразии и способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
			22	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие		1		Уметь выполнять кувырки	Осваивать акробатические	использовать знаково-символические	определять цели, функции участников,	ориентироваться в разнообразии

				координационных способностей.				вперёд, назад.	элементы в целом	ие средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	и способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
			23	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		1		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Осваивать акробатические элементы в целом	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ориентироваться в разнообразии и способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
			24	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		1		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Осваивать акробатические элементы в целом	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ориентироваться в разнообразии и способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
7	Спортивные игры  Баскетбол	16	25	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.	16	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .

				Правила ТБ при игре в баскетбол.			технические действия.			действий	
			26	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		1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. 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. Терминология баскетбола.		1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .



			30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.		1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			31	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. Терминология баскетбола.		2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			33	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости		2		Уметь играть в баскетбол по	Описывать технику игровых	моделировать технику игровых	взаимодействовать со сверстниками в	применять правила подбора

				и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	приемов.	действий и приемов.	процессе совместного освоения технического действий	одежды для занятий баскетболом .
			35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			36	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра		2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			37	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. Терминология баскетбола.		2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			38	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение		2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	применять правила подбора одежды для занятий

				быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				выполнять правильно технические действия.			освоения технического действий	баскетболом .
			39	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
			40	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом .
8	Спортивные игры  Волейбол	12	41	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру.
			42	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,	Описывать технику игровых действий и приемов	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	уважительно относиться к партнеру.

				элементами волейбола.				выполнять правильно технические действия.	волейбола		освоения технического действий волейбола	
			43	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			44	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			45	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		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			46	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		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру.

			47	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		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			48	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.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			50	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			51	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным	Описывать технику игровых действий и	моделировать технику игровых действий и	взаимодействовать со сверстниками в процессе	уважительно относиться к партнеру.

				снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.				правилам, выполнять правильно технические действия.	приемов волейбола	приемов	совместного освоения технического действий волейбола.	
			52	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
9	Лыжная подготовка	10	53	Инструкция по ТБ. Скользящий шаг без палок.		2		Уметь правильно выполнять скользящий шаг без палок.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
	Освоение техники лыжных ходов		54	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2км		2		Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			55	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.		2		Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход и	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	использовать передвижение на лыжах в организации активного

							повороты переступанием.		лыжной трассы.	передвижения на лыжах.	отдыха.
			56	Техника одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой»		2	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный ход и подъём «полуёлочкой».	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			57	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км.		2	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			58	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.		2	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный и попеременный	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	использовать передвижение на лыжах в организации активного.
			59	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».		2	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом».	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

									трассы.	на лыжах.		
			60	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.		2		Знать технику лыжных ходов. Уметь выполнять повороты переступанием.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			61	Прохождение дистанции 1км на время.		2		Уметь проходить дистанцию 1км	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			62	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3км.		2		Знать технику лыжных ходов. Уметь проходить дистанцию до 3км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
10	Спортивные игры  Волейбол	12	63	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			64	Стойка игрока.		2		Уметь играть	Описывать	моделировать	взаимодействовать	уважительно



				Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.				в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	технику игровых действий и приемов волейбола	ь технику игровых действий и приемов	вать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола	относиться к партнеру.
		65		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		66		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		67		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		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		68		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,	Описывать технику игровых действий и приемов	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	уважительно относиться к партнеру.

				мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				выполнять правильно технические действия.	волейбола		освоения технического действий волейбола	
		69		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		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		70		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		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		71		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		72		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты.		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.

			73	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			74	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
1 1	Спортивные игры  Баскетбол	16	75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			76	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.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и	взаимодействовать со сверстниками в процессе	применять правила подбора одежды для

				груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				правилам, выполнять правильно технические действия.		приемов.	совместного освоения технического действий	занятий баскетболом
		78		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. 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. Терминология баскетбола.	3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	
		79		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	
		80		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	
		81		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	3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	

				координационных качеств. Терминология баскетбола.				технические действия.			действий	
			82	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. Терминология баскетбола.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			83	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			84	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			85	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			86	Стойка и передвижения		3		Уметь играть	Описывать	моделировать	взаимодействовать	применять

				игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	технику игровых приемов.	ь технику игровых действий и приемов.	вать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	правила подбора одежды для занятий баскетболом
			87	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. Терминология бас.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			88	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. Терминология баскетбола.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			89	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. Терминология баскетбола.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			90	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	применять правила подбора одежды для занятий

				двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.				выполнять правильно технические действия.			освоения технического действий	баскетболом
1 2	Кроссовая подготовка  Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	12	91	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	4	3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
			92	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
			93	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
			94	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

											по дистанции.	
Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	4	95	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	4			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
		96	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.				Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
		97	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.				Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
		98	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.				Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
Прыжок в высоту, метание		99	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание	4			Уметь прыгать в высоту с	выполнения беговых упражнений	демонстрировать вариативное	взаимодействовать со сверстниками в	включать беговые упражнения	



	малого мяча			теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.				разбега, метать малый мяч на дальность.	й и технику прыжка в длину с разбега.	выполнение прыжковых упражнений.	процессе совместного освоения беговых упражнений.	в различные формы занятий физической культурой.
		100		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.				Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий
		101		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.				Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
		102		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.				Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.