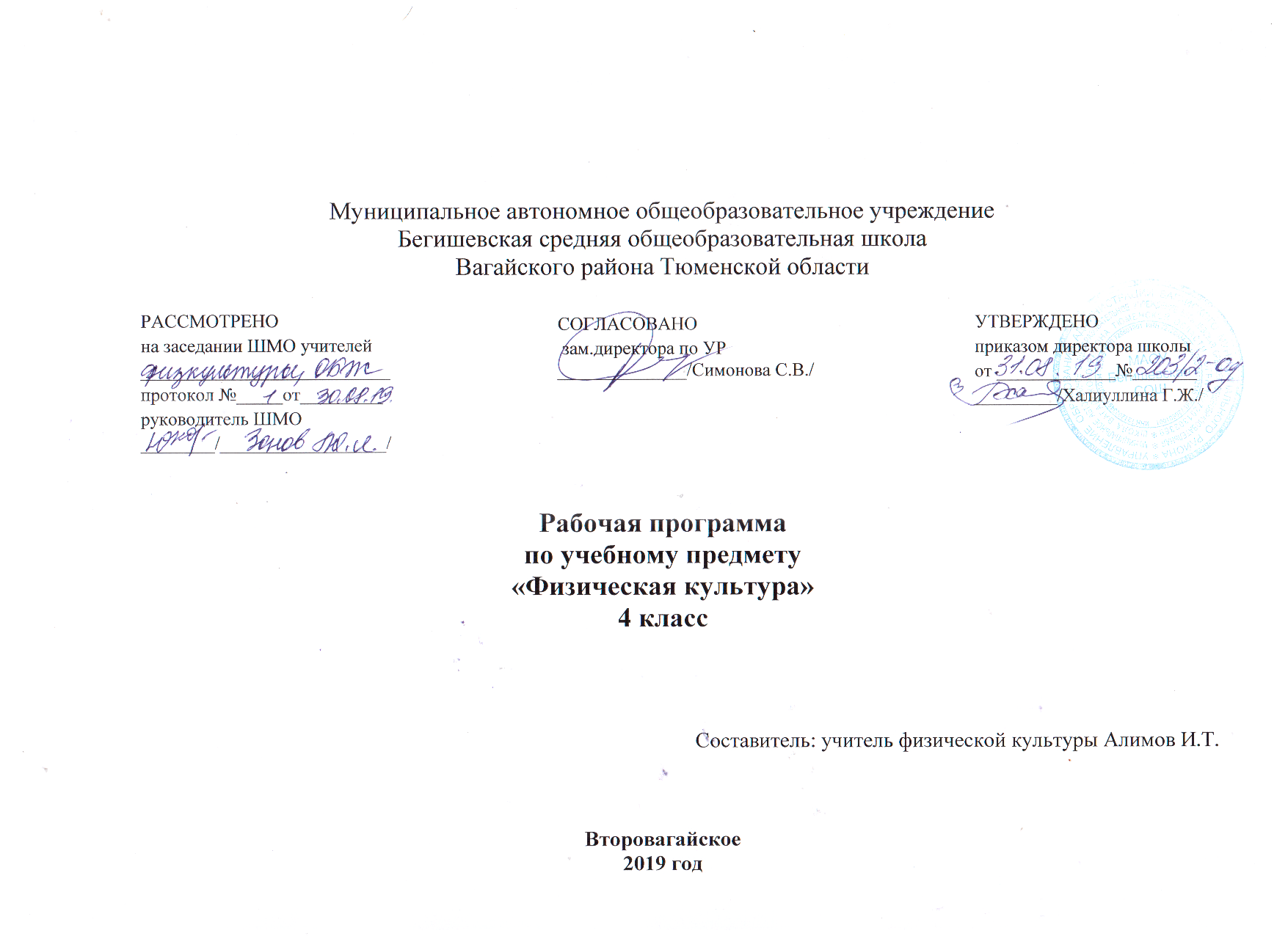
****

**1. Планируемые результаты учебного курса физическая культура**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**2. Содержание учебного курса физическая культура**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Гимнастика с основами акробатики (24ч).*

  Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика (30ч.) .*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки (16ч.) .*

  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры (32ч.) .*

  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование учебного курса физическая культура 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 27 | 30 | 30 | 30 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Подвижные игры | 32 | 32 | 32 | 32 |
| **Всего часов** | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 12 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | | 11 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 99 | 24 | | 24 | 27 | | | 24 | |

**Тематическое планирование учебного курса физическая культура 2-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

**1. Планируемые результаты учебного курса физическая культура**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**2. Содержание учебного курса физическая культура**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Гимнастика с основами акробатики (24ч).*

  Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика (30ч.) .*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки (16ч.) .*

  Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры (32ч.) .*

  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование учебного курса физическая культура 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 27 | 30 | 30 | 30 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Подвижные игры | 32 | 32 | 32 | 32 |
| **Всего часов** | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 12 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | | 11 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 99 | 24 | | 24 | 27 | | | 24 | |

**Тематическое планирование учебного курса физическая культура 2-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 9 |  |  | 14 | | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

Приложение №4

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | | Дата | | | | Тема, содержание урока | Тип урока | Возможные виды деятельности | Планируемые результаты | | |
| план | | | факт | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 4.09 | | |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. История ГТО. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. История ГТО. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Научиться: технике стартового разгона.  Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 | | 6.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 3 | | 7.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. |
| 4 | | 11.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м. | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 5 | | 13.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. . Прыжок в длину сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.  Знать правила эстафеты. |
| 6 | | 14.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места;  Научиться: технике тройного прыжка с места. |
| 7 | | 18.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места. |
| 8 | | 19.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры. |
| 9 | | 20.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места. |
| 10 | | 21.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Контроль | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. |
| 11 | | 25.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.  Знать правила игры. |
| 12 | | 27.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;  Научиться: технике метания мяча на точность. |
| 13 | | 28.09 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.  Бег 1500 м. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 14 | | 2.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Контроль | Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;выполнять метание мяча на точность. |
| 15 | | 4.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | Контроль | Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.  Знать правила эстафеты. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | |
| 16 | | 5.10 | | |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:  Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 | | 9.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 18 | | 11.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 19 | | 12.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Знать правила игры. |
| 20 | | 16.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу;  Знать правила игры. |
| 21 | | 18.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу;  Знать правила игры. |
| 22 | | 19.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Знать правила игры. |
| 23 | | 23.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 24 | | 25.10 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| II четверть | | | | | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | | |
| 25 | | 26.10 | | |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Подтягивание сдача норм ГТО | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.  Подтягивание сдача норм ГТО | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения акробатических упражнений;  Выполнять упражнения в висе и упоре. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 | | 6.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Поднимание туловища сдача норм ГТО | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.  Поднимание туловища сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии  Научиться: технике лазания по канату. |
| 27 | | 8.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.  Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. |
| 28 | | 9.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии. |
| 29 | | 13.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. |
| 30 | | 15.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;  Научиться технике выполнения опорного прыжка. |
| 31 | | 16.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | Комбинированный | Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок. |
| 32 | | 20.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;  Выполнять упражнения в висе и упоре. |
| 33 | | 22.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;  Выполнить опорный прыжок. |
| 34 | | 23.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку. |
| 35 | | 27.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 36 | | 29.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок. |
| 37 | | 30.11 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). | Контроль | Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться технике выполнения упражнений на брусьях. |
| 38 | | 4.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях. |
| 39 | | 6.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку. |
| 40 | | 7.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие: силы, гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 41 | | 11.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. | Контроль | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет освоения техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 42 | | 13.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях; выполнить прыжки через скакалку. |
| 43 | | 14.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | Контроль | Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок. |
| 44 | | 18.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 45 | | 20.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. | Контроль | Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 46 | | 21.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 47 | | 25.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 48 | | 27.12 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10. | Контроль | Учет физических качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| III четверть | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | |
| 49 | | 15.01 | | |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой. | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой». | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 | | 17.01 | | |  | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъем «лесенкой»;выполнять спуски в низкой стойке. |
| 51 | | 18.01 | | |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | Научиться: технике подъемов «полуелочкой».  Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 52 | | 22.01 | | |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»;  Выполнять спуски в низкой стойке. |
| 53 | | 24.01 | | |  | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке. |
| 54 | | 25.01 | | |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом». | Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом». |
| 55 | | 29.01 | | |  | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором. | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.  Научиться: технике торможения упором. |
| 56 | | 31.01 | | |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом». | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом». |
| 57 | | 1.02 | | |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором. |
| 58 | | 5.02 | | |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом. |
| 59 | | 7.02 | | |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором. |
| 60 | | 8.02 | | |  | Повороты переступанием. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять повороты переступанием.  Знать правила эстафеты. |
| 61 | | 12.02 | | |  | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом; Знать правила эстафеты. |
| 62 | | 14.02 | | |  | Прохождение дистанции 2 км. сдача норм ГТО | Комбинированный | Развитие выносливости.  Прохождение дистанции 2 км. сдача норм ГТО | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |
| 63 | | 15.02 | | |  | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.  Знать правила эстафеты. |
| 64 | | 19.02 | | |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Контроль | Учет прохождения дистанции 2500 метров. | Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | |
| 65 | | 21.02 | | |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 | | 22.02 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. |
| 67 | | 26.02 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 68 | | 28.02 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |
| 69 | | 1.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 70 | | 5.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу.  Знать правила игры. |
| 71 | | 7.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 72 | | 8.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 73 | | 12.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 74 | | 14.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча.  Научиться: технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры. |
| 75 | | 15.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры. |
| 76 | | 19.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры |
| 77 | | 21.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |
| 78 | | 22.03 | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| IV четверть | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | |
| 79 | 1.04 | | | |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 | 4.04 | | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 81 | 5.04 | | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 82 | 9.04 | | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |
| 83 | 11.04 | | | |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры. |
| 84 | 12.04 | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |
| 85 | 16.04 | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 86 | 18.04 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 87 | 19.04 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 88 | 23.04 | |  | | | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 89 | 25.04 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Бег 60 м. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 90 | 26.04 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. |
| 91 | 30.04 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 92 | 2.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. |
| 93 | 3.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места. |
| 94 | 7.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места. |
| 95 | 10.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры. |
| 96 | 14.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места. |
| 97 | 16.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО | Контроль | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты |
| 98 | 17.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность сдача норм ГТО | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Бросок мяча на дальность сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.  Знать правила игры. |
| 99 | 21.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность. |
| 100 | 23.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. сдача норм ГТО | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. Бег 1500 м. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 101 | 24.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Контроль | Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность. |
| 102 | 27.05 | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | Контроль | Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Знать правила эстафеты. |