

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУХАРАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ЗАИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»  
Руководитель ПМО  
*Хасаннина Р. Ф/*  
Протокол № 1 от  
«26» 08 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по УВР  
МБОУ «Бухарайская ООШ»  
*Л.Р/*  
«29» 08 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Бухарайская ООШ»  
*Р. А/*  
«08» 08 2022 г.

Рабочая учебная программа  
по физической культуре  
для 2 класса  
учителя начальных классов  
первой квалификационной категории  
Хабибуллиной Алсу Габдулловны

2022 год

**Календарно - тематическое планирование**  
**Физкультура 2 класс**

№	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика. Беговая подготовка (7 часов)</b>				
1.	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Беговые упражнения.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость), характеризовать показатели физического развития, моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	01.09	
2.	Челночный бег. Игра «Пятнашки».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	03.09	
3.	Бег (30 м). Игра «Пустое место».	Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы,	06.09	

		быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей		
4.	Бег с ускорением (60 м). Игра «Море волнуется».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (проверка д/з), прыжки в длину с места. Основная часть: бег в медленном темпе, бег на 60 м. Заключительная часть: игра «Море волнуется».	08.09	
5.	Равномерный бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки».	Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Равномерный бег (7 мин). Общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	10.09	
6.	Равномерный бег (8 мин).	Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Равномерный бег (8 мин). Общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	13.09	
7.	Бег 1 км без учета времени.	Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	15.09	

<b>Прыжковая подготовка – 7 ч.</b>				
8.	Зарождение Олимпийских игр. Прыжки в длину с места. Игра «К своим флагкам».	Пересказывать тексты по истории физической культуры, понимать и раскрывать связь физической культуры и военной деятельностью человека. Иметь сведения о возникновении первых соревнований, зарождении олимпийских игр, знать особенности физической культуры разных народов, зарождении физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII- XIX вв. Беседа по теме урока «История зарождения олимпийских игр». Развитие скоростных и координационных способностей.	17.09	
9.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	Осваивать и описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	20.09	
10.	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Игра «К своим флагкам».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать и описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	22.09	
11.	Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».	Осваивать и описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	24.09	
12.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Физические качества сила, быстрота, выносливость.	Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику метания малого мяча, соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, проявлять качества силы, быстроты, координации при метании малого мяча. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать технику безопасности при выполнении бросков большого мяча Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	27.09	
13.	Метание	Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику метания малого мяча, соблюдать	29.09	

	малого мяча в вертикальную цель.	правила безопасности при метании малого мяча, проявлять качества силы, быстроты, координации при метании малого мяча.		
14.	Метание набивного мяча.	Описывать технику метания малого мяча, осваивать технику метания малого мяча, соблюдать правила безопасности при метании малого мяча, проявлять качества силы, быстроты, координации при метании малого мяча. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать технику безопасности при выполнении бросков большого мяча Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	01.10	

### **Подвижные игры (12 часов)**

15.	Игры «К своим флагжкам», «Два мороза». Эстафеты. Техника безопасности на уроке.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	04.10	
16.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	06.10	
17.	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	08.10	
18.	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать	11.10	



	Эстафеты.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
25.	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	27.10	
26.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	08.11	

### **Движение и передвижение строем (2 часа)**

27.	Инструктаж по технике безопасности. Размыкание и смыкание приставными шагами. Закаливание.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Шагом марш!», «Вольно!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение», Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.	10.11	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Светофор».	12.11	

	ориентирам.			
<b>Акробатика – 5ч.</b>				
29.	Группировка. Перекаты в группировке. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Шагом марш!», «Вольно!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.</p>	15.11	
30.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.</p>	17.11	
31.	Упоры, седы, упражнения в группировке.	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.</p>	19.11	
32.	Стойка на лопатках. Стойка на лопатках согнув ноги.	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Основная стойка. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках согнув ноги. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.</p>	22.11	
33.	Из стойки на	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в	24.11	

	лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.		
--	--	---	--	--

#### **Снарядная гимнастика (4 часа)**

34.	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». Инструктаж по технике безопасности. Понятие длины и массы тела.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Измерение длины и массы тела.	26.11	
35.	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	29.11	
36.	Вис на согнутых руках.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	01.12	
37.	Лазание по канату.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических	03.12	

	Инструктаж по технике безопасности.	упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Лазание по канату. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.		
--	-------------------------------------	---	--	--

### Прикладная гимнастика (5 часов)

38.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Инструктаж по технике безопасности.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	06.12	
39.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Оздоровительные формы занятий.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. 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.	08.12	
40.	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	10.12	
41.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	13.12	

	перестановкой рук.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		
42.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки».	15.12	

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

43.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег. Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне. Дистанция 500м (2 круга) ступающим шагом.	17.12	
44.	Передвижения на лыжах ступающим шагом.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки ОРУ по одному, в парах на месте и в движении. Основная часть: игры, эстафеты. Заключительная часть: упражнения на расслабление, восстановление дыхания в медленной ходьбе.	20.12	

45.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег. Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне. Дистанция 500м (2 круга) ступающим шагом.	22.12	
46.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Передвижение по учебной лыжне 400м. Продолжить обучение ступающим шагом. Закрепить технику ступающего шага на дистанции 600м.	24.12	
47.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Передвижение по учебной лыжне 400м. Продолжить обучение ступающим шагом. Закрепить технику ступающего шага на дистанции 600м.	27.12	
48.	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для	10.01	

		занятий лыжной подготовки. Передвижение по учебной лыжне 400м. Совершенствовать технику ступающего шага. Закрепить технику ступающего шага на дистанции 600м.		
49.	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Передвижение по учебной лыжне 400м. Совершенствовать технику ступающего шага. Закрепить технику ступающего шага на дистанции 600м.	12.01	
50.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом 400м. Повторить повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо, влево. Прохождение дистанции 600 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук.	14.01	
51.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Передвижение по учебной лыжне 200м. Повторить повороты переступанием на месте (фронтально). Повторить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Прохождение дистанции 600 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук.	17.01	
52.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Передвижение по учебной лыжне 200м.	19.01	

	размеченной ориентирами.	Учить поворотам переступанием на месте (фронтально). Разучить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Обучение одноопорному скольжению. Пройти дистанцию 600м		
53.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук.	21.01	
54.	Торможение «плугом» на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук .	24.01	
55.	Косой подъём на склон ступающим шагом.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Прохождение дистанции 200м в среднем темпе. Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 600м.	26.01	
56.	Передвижение 50-100 м без палок Передвижение 50-100 м с палками.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки	28.01	

		Дистанция 50-100 м без палок. Проведение эстафеты. Определение победителей. Дистанция 50-100 м с палками с совершенствованием техники скользящего шага.		
57.	Спуски в основной стойке. Игры «Не задень», «Биатлон».	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Спуски в основной стойке, подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук .	31.01	
58.	Круговая эстафета, свободное катание с горок.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Прохождение дистанции 200м. Проведение круговой эстафеты с этапом до 100м (2-3 раза). Свободное катание с горки (повторить подъем на склон и спуск в низкой стойке).	02.02	
59.	Свободное катание с горок на лыжах и на санках.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей. Проведение игры: «Смелее с горки». Прохождение дистанции 200 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук . Катание на санках.	04.02	
60.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей. Проведение игры: «Смелее с горки». Прохождение дистанции 200 в среднем	07.02	

		темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук.		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)</b>				
61.	Ловля и передача мяча в движении. Инструкция по технике безопасности на уроке.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	09.02	
62.	Ведение мяча на месте. Профилактика утомления.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	11.02	
63.	Броски в цель.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	14.02	
64.	Ведение на месте. Броски в цель.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	16.02	
65.	Игра «Попади в обруч».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	18.02	

		Развитие координационных способностей		
66.	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	21.02	
67.	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цел</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	23.02	
68.	Броски в щит.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цел</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	25.02	
69.	Броски в кольцо.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	28.02	
70.	Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	02.03	
71.	Игра «Передача мяча в колоннах».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра	04.03	

		«Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		
72.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	07.03	
73.	Игра в мини-баскетбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	09.03	
74.	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	11.03	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)</b>				
75.	Волейбол. Стойка игрока в волейболе. Исходные положения руки вверху и снизу. Игра «Не давай мяча».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Стойка игрока в волейболе. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. ОРУ. Игра «Не давай мяча». Эстафеты. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	14.03	
76.	Волейбол. Перемещение в стойке	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать	16.03	

	приставными шагами правым левым боком. Игра «Не давай мяча».	разучиваемые технические действия из спортивных игр. Стойка игрока в волейболе. Перемещение в стойке приставными шагами. ОРУ. Игра «Не давай мяча». Эстафеты. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.		
77.	Волейбол. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Стойка игрока в волейболе. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты). ОРУ. Игра «Не давай мяча». Эстафеты. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	18.03	
78.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игры с элементами волейбола «Волна».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Обучение прямой и нижней боковой подаче. Броски через сетку. Общеразвивающие упражнения. Игра «Волна». Развитие координационных способностей	21.03	
79.	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Обучение прямой и нижней боковой подаче. Броски через сетку. Общеразвивающие упражнения. Игра	23.03	

	нижней и боковой подаче. Игры с элементами волейбола «Волна»	«Волна». Развитие координационных способностей		
80.	Волейбол. Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия , составляющие содержание подвижных игр. Обучение подбрасыванию мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Броски через сетку. Общеразвивающие упражнения. Игры «Волна», «Неудобный бросок». Развитие координационных способностей.	04.04	
<b>Подвижные игры на основе бадминтона (3 часа)</b>				
81.	Бадминтон. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Знакомство с видом спорта- бадминтон. Обучение технике хвата ракетки. ОРУ. Изучение памятки техники безопасности на занятиях по бадминтону.	06.04	

82.	Обучение техники хвата ракетки, положении кисти. Игра в бадминтон.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Обучение технике хвата ракетки. ОРУ. Обучение правилам игры в бадминтон. Игра на основе бадминтона.	08.04	
83.	Обучение игровым стойкам. Игра в бадминтон.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Обучение игровым стойкам. ОРУ. Повторение правил игры в бадминтон. Игра на основе бадминтона.	11.04	
<b>Плавание (3 часа)</b>				
84.	История плавания. Правила поведения на воде.	Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучивания действий. Осваивать технические действия в воде. Осваивать плавание кролем на груди. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции. Изложение правил поведения на воде в бассейне. Познакомиться с историей плавания. Моделирование техники выполнения специальных плавательных упражнений.	13.04	
85.	Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной	Осваивание знания о пользе плавания для детского и взрослого организмов, соблюдении техники безопасности и гигиены тела до и после занятий Изложение правила поведения во время занятий на воде в бассейне и в других водоёмах Моделирование техники выполнения специальных плавательных упражнений для освоения в водной среде, при изучении способов плавания кроль, брасс.	15.04	

	ситуации.			
86.	Имитация плавания.	Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучивания действий. Осваивать технические действия в воде. Осваивать плавание кролем на груди. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Какие бывают игры на воде. ОРУ. Специальные плавательные упражнения сидя на скамейке. Правила игр на воде.	18.04	
<b>Подвижные игры с элементами мини-футбола(5 часов)</b>				
87.	Мини-футбол. Остановка катящегося мяча. Инструктаж по технике безопасности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Инструктаж по технике безопасности на уроке. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Остановка катящегося мяча ногой.	20.04	
88.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Игра «Гонка мячей».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Эстафеты с ведением мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча партнёру. Игра «Гонка мячей»	22.04	
89.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель» Эстафеты с ведением мяча. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча партнёру.	25.04	
90.	Ведение мяча	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные	27.04	

	между стойками. Игра «Слалом с мячом»	игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча в парах и тройках на расстоянии 2-3 метра. Ведение мяча между стойками. Игра в «Слалом с мячом».		
91.	Ведение мяча с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Общеразвивающие упражнения. Техника ведения мяча с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Правила игры «Бросок ногой»	29.04	

### Лёгкая атлетика .

#### Беговая подготовка (6 часов)

92.	Челночный бег. Игра «Вызов номера»	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ( сила, быстрота, выносливость), характеризовать показатели физического развития, моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	02.05	
93.	Бег ( <i>30 м</i> ). Подвижная игра «Команда быстроногих»	Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ( <i>30 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	04.05	

94.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	06.05	
95.	Равномерный бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки»	Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	09.05	
96.	Кросс 1 км без учета времени	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Описывать технику беговых упражнений, осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»	11.05	
97.	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий	13.05	
<b>Прыжковая подготовка (4 часа)</b>				
98.	Прыжок с места. Эстафеты.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	16.05	

99.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Удочка»	Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	18.05	
100.	Отжимание, бег на 30м, прыжки в длину, наклоны вперед.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении отжимания. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развитие скоростных и координационных способностей.	20.05	
101.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Резиночка».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	23.05	
<b>Метание малого мяча (1 час)</b>				
102.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Кто дальше бросит»	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную мишень ( $2 \times 2$ м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	25.05	