

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС  
для обучающихся 6 классов.**

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1		Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>							
2		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
3							
4		Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега с высокого старта	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
5							
6		Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
7							
8		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Как правильно выполнять специальные	находить ошибки при	Уметь объяснить способы	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

			упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	беговые упражнения	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	развития скоростных способностей	<b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
9		Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние.	Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
10	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.						
11		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
12		Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>							
13		Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	<b>Р.:</b> Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега <b>П.:</b> Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

14-15		Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	<b>Р.:</b> включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
16-17		Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.	Описывать технику упражнений с предметами.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	<b>Р.:</b> выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений <b>П.:</b> Описывать технику упражнений с предметами. <b>К.:</b> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
18-19		Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Разучить технику работы с мячом, обручем.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	<b>Р.:</b> Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <b>П.:</b> Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. <b>К.:</b> взаимодействие в парных и групповых упражнениях
20-21		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Техника выполнения кувырков вперед и назад	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	<b>Р.:</b> Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности <b>П.:</b> Описывать технику упражнений с предметами. <b>К.:</b> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
22-23		Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	<b>Р.:</b> самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их <b>П.:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки <b>К.:</b> взаимодействие в парных и групповых упражнениях

						доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	
24		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	<b>Р.:</b> Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь <b>П.:</b> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами <b>К.:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
<b>Баскетбол (12 часов)</b>							
25-26		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
27		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом		Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
28-29							
30		Бросок мяча Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> запоминать технику игровых действий. <b>К.:</b> проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
31-32							
33-34		Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	<b>Р.:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>П.:</b> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

							<b>К.:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
35		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
36							<b>П.:</b> моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками.

### Волейбол 12 часов

37		ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов баскетболиста. <b>К.:</b> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
38		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
39		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.

40		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
41		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
42		КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
43		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
44		КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
45		Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться приему и передачи мяча в	Осуществлять судейство игры.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых

		Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Подъем корпуса из положения лежа.	парах с нижней прямой подачи. Научиться качественно выполнению подъема корпуса из положения лежа.		действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
46		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественно выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
47		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
48		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	<b>Р.:</b> Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь <b>П.:</b> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами <b>К.:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
<b>Лыжная подготовка (24 часов).</b>							
49		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
50		Повторить	Совершенствовать технику	Как правильно	Научиться	Описывать	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах

		попеременный и одновременный двухшажный ход.	бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	попеременно и одновременно двухшажному ходу.	технику передвижения на лыжах.	в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
51-52		Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
53-54		Техника бесшажного одновременного хода	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Описывать технику передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.
55-56		Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
57-58		Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.
59-60		Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.



61-62		Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
63-64		Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
65-66		Круговая эстафета до 150 м	Техника торможения плугом, спуск.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
67		Преодоление препятствий произвольным способом	Техника лыжных ходов.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
68		Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
69		Лыжные гонки на 1 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на	Научиться применять технику лыжных	Осваивать технику передвижения	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения

				лыжах.	ходов на дистанции.	на лыжах самостоятельно.	на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности.
70		Подвижные игры на лыжах	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
71		Встречная эстафета без палок	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
72		Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	Эстафета, техника лыжного хода.	Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150 м.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

### Спортивные игры. Волейбол (12 часов).

73		ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов баскетболиста. <b>К.:</b> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
74		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывания мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться	Описывать технику игровых действий и приемов	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения

		приема и передачи мяча сверху.			технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	волейбола.	технических действий волейбола.
75		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
76		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
77		КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
78		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
79		КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
80-		Совершенствование	Как совершенствовать прием и	Прием и передача	Научиться	Осуществлять	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и

81		приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	судейство игры.	управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
82-83		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
84		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.

### Легкая атлетика (18 часов)

85		ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
86		Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
87		Совершенствование техники метания	Как совершенствовать технику метания теннисного мяча.	Метание.	Научиться метанию	Описывать технику	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической

		теннисного мяча.			теннисного мяча.	выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельную.	культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.
88		Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
89		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
90		Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
91		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.

						разбега.	
92		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
93		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега.	Как совершенствовать технику метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
94		КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
95		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
96		Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
97		Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как	Научиться встречной эстафете с палочкой и	Описывать технику передачи эстафетной	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение

				выполнить бег по дистанции.	кроссовой подготовке.	палочки и бега на выносливость.	передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
98		КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Описывать технику метания мяча разными способами..	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в
99		КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
100		Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки..	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
101		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
102		Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.