

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Каменская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании педагогического совета школы Протокол № 9 от 29.08.2014г.	Директор школы приказ от 30.08.2014г.	Утверждаю М.Е. Середнева № 333
--	--	--------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧИТЕЛЬ КУЗНЕЦОВ П.Б.

Пояснительная записка

Учебный предмет “физическая культура” в школе отражает один из видов человеческой культуры и базируется по своему содержанию сообразно физкультурной деятельности. Громадная объемность содержания последней трансформируется в содержание учебного предмета на основе критериев необходимости и достаточности с учетом принципа обеспечения двигательной жизнедеятельности человека. Учебный предмет “физическая культура” является базовым средством передачи социального опыта в сфере физической культуры. Он создает предпосылки для обеспечения жизнедеятельности человека вообще и двигательной в частности. Целью учебного предмета “физическая культура” является формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной деятельности.

Исходя из цели, задачами предмета “физическая культура” являются:

1. Формировать знания не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.
2. Формировать базовые способы двигательной деятельности.
3. Обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности школьников.
4. Формировать потребность в эффективном использовании средств физического воспитания.

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что их решение посредством только учебного предмета “физическая культура” не реально, т.к. доля его влияния на здоровье по сравнению с другими

факторами (наследственность, среда, социальные условия) значительно меньшая. Оздоровительное направление работы по предмету “физическая культура” (осанка, дыхание, закаливание) реализуется (как составная часть) при решении третьей из перечисленных задач. С учетом сформированных цели и задач физического воспитания школьников, можно утверждать, что содержание учебного предмета “физическая культура” в школе должны составлять знания, способы двигательной деятельности и требования к результатам характеризующим меру достижения цели физического воспитания. Следовательно, образовательная программа по физической культуре в школе, как документ, определяющий государственный заказ, должна отражать содержание трех базовых направлений социализации в сфере физической культуры. Первое направление - теоретическая подготовка. Его задача - формирование знаний в сфере физической культуры. Второе направление - техническая подготовка. Его задача - формирование способов двигательной деятельности. Третье направление - физическая подготовка. Его задача - достижение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности.

Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности, которые имеют свои разновидности. Классификация базовых способов двигательной деятельности включает (как минимум) четыре уровня. На первом уровне, исходя из социальных факторов их возникновения, выделяют естественные и искусственные виды локомоций. Первые трансформировались из трудовых и ритуальных действий и поэтому названы естественными (бег, метания, лазание, преодоление препятствий, танцы). Вторые созданы человеком в процессе расширения состава средств двигательной подготовки и поэтому названы искусственными (гимнастика, игры и т.п.). Естественные и искусственные способы двигательной деятельности по своим характеристикам могут быть относительно сложными и простыми. Поэтому их можно дифференцировать на простые и сложные. Появляются четыре группы локомоций, которые условно можно обозначить как ортодинамика (простые, искусственные), монодинамика (простые, естественные), полидинамика (сложные, искусственные), ритмодинамика (сложные, естественные). Это второй уровень декомпозиции способов двигательной деятельности. Фактологические проявления способов двигательной деятельности позволяют выделить в ортодинамике - вращения, падения; в монодинамике - лазание, передвижения, преодоление препятствий; в полидинамике - взаимодействия (с предметом, снарядом, партнером); в ритмодинамике - ритмику, танцы. Таким образом, на третьем уровне декомпозиции выделяются десять универсальных способов двигательной деятельности. Универсальных в том смысле, что они обеспечивают двигательную жизнедеятельность в базовом объеме.

Универсальные способы двигательной деятельности являются инвариантными в определении содержания учебного предмета “физическая культура” по направлению “техническая подготовка”. Это означает, что они все (десять) должны быть представлены ежегодно и на каждом уровне (своими разновидностями) независимо от контингента занимающихся. При этом, в соответствии с возрастными предпосылками изменяется подбор их разновидностей, соотношение по затратам учебного времени, последовательность использования, формы организации, нормы требований к результату. Отмеченные изменения осуществляются преподавателем самостоятельно

в соответствии с общедидактическими положениями, возможностями учителя, материальной базой школы, возможностями занимающихся. Количество разновидностей универсальных способов двигательной деятельности доводимых до уровня навыка должно иметь ограничение, а достижение этого уровня должно быть завершено к окончанию основного общего образования. Если в каждом из универсальных способов двигательных действий конкретизировать их отдельные проявления, то можно получить (по критериям необходимости и достаточности) содержание программного материала “физическая культура”. Это четвертый уровень декомпозиции.

Перечень базовых способов представлен в программе по годам обучения. Следует отметить, что это базовый минимум содержания программы. Преподаватель должен обеспечить сформированность указанных способов двигательной деятельности на уровне навыка. Базовые способы двигательной деятельности должны сочетаться с дополнительными (вариативными) по усмотрению преподавателя, который учитывает свои возможности, условия школы, региона и потребности занимающихся. Затраты времени урока на вводимые вариативные способы и определение способов двигательной деятельности по годам обучения не исключает использование предназначенных для более старших классов - в младших. Например, материал 4 класса - в 3 классе и т.п. Приводимый в программе перечень разновидностей способов двигательной деятельности не должен исключать расширение их круга за счет не указанных (но родственных) и сочетаний их друг с другом.

Мера овладения способами двигательной деятельности определяется по достижению необходимых требований к результатам учебной деятельности учеников и обучающей деятельности учителя. Программа не предусматривает повторение пройденного материала. Преподаватель по своему усмотрению выбирает и использует материал для повторения. В любом случае, на каждом уроке должны быть представлены (в разной мере представительства по количеству и затратам времени) все базовые способы двигательной деятельности или иными их разновидностями. С учетом структуры урока, целесообразно следующее распределение базовых способов двигательной деятельности по его частям. *Подготовительная* - взаимодействия с партнером, вращения, передвижения, ритмика. *Заключительная* - вращения, ритмика. *Основная* - все способы двигательной деятельности. Перечень разновидностей способов двигательной деятельности представлен в соответствии с классификацией введенной выше.

Физическая подготовка предполагает развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и двигательных способностей (равновесие, расслабление, чувство ритма и т.д.). Оптимальным результатом физической подготовки следует считать тот, который характеризуется выполнением всеми учениками (отнесенных к основной медицинской группе) социально задаваемых норм (государственных или региональных) на уровне не ниже удовлетворительного. Применение средств физической подготовки в процессе урока должно быть комплексным. При комплексации средств, следует ориентироваться на приоритеты в развитии того или иного двигательного качества или их сочетаний. В 1 - 4 классах ведущее значение должны иметь средства для развития быстроты и

ловкости. Программа предлагает ориентирующий набор средств физической подготовки. Однако этот набор не должен быть обязательным к реализации, т.к. важно не как достигнут результат, а какова мера его соответствия социально задаваемым нормам физической подготовленности школьников. Поэтому учитель может использовать как предлагаемый, так и свой (при условии соответствия их научно-методическим требованиям) набор средств физической подготовки.

Теоретическая подготовка по учебному предмету “физическая культура” рассматривается как объективно необходимое направление содержательного обеспечения программы. Без соответствующей теоретической подготовленности учащихся невозможно формирование их осмысленного отношения к физкультурной деятельности и особенно их самостоятельности.

В определении базового состава знаний была осуществлена их классификация по основанию практического обеспечения физкультурой деятельности. В соответствии с данным основанием выделены пять блоков знаний.

1 блок - знания по истории и организации физкультурной деятельности.

2 блок - знания по основам техники базовых способов двигательной деятельности и требований к ним.

3 блок - знания о биологических основах двигательных действий.

4 блок - знания о психолого-педагогических основах двигательной деятельности.

5 блок - знания по основам личной практики физкультурной деятельности.

В пределах каждого из указанных блоков определены темы по принципу денотата (минимально необходимые и достаточные) на основе здравого смысла и учета имеющегося опыта тематизации. Кроме того, учитывался ресурс учебного времени, возрастные предпосылки занимающихся и возможности преподавателей в обеспечении обучающей деятельности. Отбор и распределение тем в пределах каждой из выделенных областей знаний следует осуществлять по критерию приоритетности в обеспечении двигательной жизнедеятельности, а также с учетом ресурса учебного времени и, возможностей учебной деятельности и системы физкультурных знаний.

Физическая подготовка предполагает развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и двигательных способностей (равновесие, расслабление, чувство ритма и т.д.). Оптимальным результатом физической подготовки следует считать тот, который характеризуется выполнением всеми учениками (отнесенных к основной медицинской группе) социально задаваемых норм (государственных или региональных) на уровне не ниже удовлетворительного. Применение средств физической подготовки в процессе урока должно быть комплексным. При комплексации средств, следует ориентироваться на приоритеты в развитии того или иного двигательного качества или их сочетаний. В 1 - 4 классах ведущее значение должны иметь средства для развития быстроты и ловкости.

Программа предлагает ориентирующий набор средств физической подготовки. Однако этот набор не должен быть обязательным к реализации, т.к. важно не то как достигнут результат, а какова мера его соответствия социально задаваемым нормам физической подготовленности школьников. Поэтому учитель может использовать как предлагаемый, так и свой (при условии соответствия их научно-методическим требованиям) набор средств физической подготовки.

В определении содержательного обеспечения направления “физическая подготовка” следует выделить 3 аспекта. Первый - состав средств по развитию двигательных качеств. Второй - состав и описание тестов по определению физической подготовленности. Третий - оценивание уровня физической подготовленности. Наиболее разработанным с научно-методической точки зрения является первый аспект. Имеющиеся рекомендации на этот счет достаточны для содержательного и процессуального обеспечения учебного предмета “физическая культура”. Их реализация является функцией профессиональной деятельности. По этой причине перечень состава средств физической подготовки в программе не обязателен. Кроме того, следует учитывать возможности их вариативного использования, что является элементом индивидуализации подходов в решении вопросов физической подготовки. Следовательно, направление “физическая подготовка” школьной программы должно быть представлено составом тестов для каждого класса (или ступени), методикой тестирования и региональными нормативами.

Перечень средств для развития отдельно взятого двигательного качества дается по нарастающей мере трудности в отношении к возрастным возможностям учеников и требованиям к организации упражнений. Видимо, нет необходимости в четкой дифференцировке перечня средств по классам (это - для 1 класса, это - для 2 класса). Преподаватель, с учетом имеющихся методических рекомендаций, передового опыта и опыта своей деятельности, достаточно легко сможет осуществить процедуру распределения средств. Тем более, что большая часть используется повторно и неоднократно на протяжении всех лет обучения в школе. Предлагаемый состав средств должен ориентировать, а не директировать. В этом случае появляется возможность индивидуализации профессиональной деятельности педагога с учетом условий и возможностей конкретной школы и конкретного класса.

Исходя из представлений о том, что оздоровительные задачи не могут иметь самостоятельного решения, т.к. в большей мере зависят не только от физического воспитания, но и от других факторов (наследственность, Среда, образ жизни), следует определить средства оздоровительного воздействия (упражнения на дыхание, осанку) как составную часть физической подготовки. Это продиктовано тем, что формирование функций дыхания связано с двигательными качествами выносливости и быстроты, а формирование осанки - с двигательными качествами силы (мышечный корсет) и гибкости (форма позвоночника). В предлагаемом в программе перечне средств, представлены далеко не все возможные виды упражнений. Да, в этом и нет необходимости. Важно представить набор базовых средств, которые, с учетом возможностей использования из разновидностей и сочетаний, определяют разнообразие средств физической подготовленности школьников.

Содержание программы должно быть рассчитано на организацию учебной деятельности школьников отнесенных к основной и подготовительной группам. На учебный предмет “физическая культура” отводится в 1- 4 классах 3 часа в неделю. С 1 по 4 класс теоретическая и практическая подготовка осуществляются в комплексе, в процессе уроков. С целью комплексной реализации средств физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы) уроки физической культуры должны проводиться только на открытом воздухе.

№ урока	Наименование раздела, темы, урока	Тип контроля	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся	Дата проведения	Дата фактического проведения	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы теоретических знаний- Основы истории и организации физкультурной деятельности.		Знать- как и почему возникла физкультурная деятельность.			
2	Инструктаж по т/б на уроках физкультуры по подвижным играм. Вращения: головой стоя на месте. Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге. Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Преодоление препятствий Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Взаимодействие с мячом: Взаимодействие со спортивными снарядами: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, катание мяча рукой. Вращение обруча на руке.	Предварительный				Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Упражнения динамической ритмики: Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук. Движения остановки, смены положений по сигналу с максимальной быстротой.</p>					
3	<p>Вращения головой стоя на месте. С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, катание мяча рукой. Вращение обруча на руке. Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук. Преодоление отдельных препятствий в ходьбе, беге, прыжке.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1
4	<p>Вращения головой стоя на месте. С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, катание мяча рукой. Вращение обруча на руке. Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук. Прыжки на месте на одной и двух поочередно.</p>		<p>возвышения.</p>			
5	<p>Вращения головой стоя на месте. Вращение головой в движении шагом. С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, катание мяча рукой. Вращение обруча на руке. Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук.</p>	<p>текущий</p>	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча. Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	Упражнения на дыхание в состоянии покоя.					
6	<p>Вращение головой в движении шагом.</p> <p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево</p> <p>С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Удержание позы стойка на одной ноге.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Ходьба обычная, на носках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, катание мяча рукой.</p> <p>Вращение обруча на руке.</p> <p>Строевые команды на месте.</p> <p>Подвижные игры на внимание.</p> <p>Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук.</p> <p>Движения руками в максимальном темпе стоя на месте.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1
7	<p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево</p> <p>С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Удержание позы стойка на одной ноге.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Ходьба обычная, на носках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, катание мяча рукой. Вращение обруча на руке. Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук. Перемещение в ходьбе в положениях лицом, спиной, боком.</p>					
8	<p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча. Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях					
9	Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях	текущий	Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча. Выполнять построение в шеренгу.			Выполнять комплекс упражнений № 1
10	Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.	текущий	Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание			Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание

	<p>Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях</p>		<p>и ловлю мяча. Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>от пола 10 раз</p>
11	<p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча. Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях</p>					
12	<p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	направлениях					
13	<p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево.</p> <p>Бег по восьмёрке.</p> <p>С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Удержание позы стойка на одной ноге.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Ходьба обычная, на носках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег с изменением направления движения</p> <p>Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения.</p> <p>Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Катание обруча.</p> <p>Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте.</p> <p>Прыжки с места в разных направлениях</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
14	<p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево.</p> <p>Бег по восьмёрке.</p> <p>С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Падение в сторону из основного положения основная</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>стойка.. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях</p>		<p>Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			
15	<p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево. Бег по восьмёрке. С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение,</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях</p>					
16	<p>Вращение головой в движении. Обороты переступанием Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево. Бег по восьмёрке. С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях</p>				
17	<p>Вращение головой в движении. Обороты переступанием Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево. Бег по восьмёрке. С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя</p>	текущий	<p>Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	на месте. Прыжки с места в разных направлениях					
18	<p>Обороты переступанием</p> <p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево.</p> <p>Бег по восьмёрке.</p> <p>С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Ходьба обычная, на носках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег с изменением направления движения</p> <p>Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения.</p> <p>Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Катание обруча.</p> <p>Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте.</p> <p>Прыжки с места в разных направлениях</p>	текущий	<p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
19	<p>Обороты переступанием</p> <p>Бег по кругу диаметром 3 метра вправо-влево.</p>	текущий	<p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений</p>

	<p>Бег по восьмёрке. К!С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях</p>		<p>и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>№ 1 Отжимание от пола 10 раз</p>
20	<p>Обороты переступанием Бег по восьмёрке. Перекаты на спине в группировке. Падение назад с последующим перекатом на спине в группировке.Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>хода. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Прыжок в длину с места вперёд. Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Катание обруча. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях</p>		<p>Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			
21	<p>Вращение головой в движении. Обороты переступанием Бег по восьмёрке. Перекаты на спине в группировке. Падение назад с последующим перекатом на спине в группировке. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Прыжок в длину с места вперёд.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Катание обруча.</p> <p>Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте.</p> <p>Прыжки с места в разных направлениях</p>					
22	<p>Обороты переступанием</p> <p>Бег по восьмёрке.</p> <p>Перекаты на спине в группировке.</p> <p>Падение назад с последующим перекатом на спине в группировке. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Ходьба обычная, на носках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег с изменением направления движения</p> <p>Прыжок в длину с места вперёд.</p> <p>Подбрасывание мячей на заданную высоту., Броски мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Катание обруча.</p> <p>Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	на месте. Прыжки с места в разных направлениях					
23	<p>Обороты переступанием</p> <p>Бег по восьмёрке.</p> <p>Перекаты на спине в группировке.</p> <p>Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении.</p> <p>Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Ходьба обычная, на носках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег с изменением направления движения</p> <p>Прыжок в длину с места вперёд.</p> <p>Катание обруча. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте.</p> <p>Прыжки с места в разных направлениях</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
24	<p>Обороты переступанием</p> <p>Бег по восьмёрке.</p> <p>Перекаты на спине в группировке.</p> <p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении</p> <p>Удержание позы</p>	текущий				<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с изменением направления движения Прыжок в длину с места вперёд. К!Катание обруча. К!Броски мяча в неподвижную цель. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств. Эстафеты. К!Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук стоя на месте. Прыжки с места в разных направлениях. К! Челночный бег 4=9 метров</p>				
25	<p>Вращение головой в движении. Обороты переступанием Бег по восьмёрке. Перекаты на спине в группировке. Падение боком переверотом вниз из и.п. лёжа на возвышении. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью. К! Бег с изменением направления движения</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>К! Прыжок в длину с места вперёд. К! Челночный бег 4=9 метров</p>		Манипулирование обручем. скакалкой			
26	<p>Вращение головой в движении. Обороты переступанием Бег по восьмёрке. Перекаты на спине в группировке. Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. К!. Пролезание в обруч, под барьер. Ходьба обычная, на носках. К! Челночный бег 4=9 метров</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>
27	<p>К! Обороты переступанием К! Бег по восьмёрке. К! Перекаты на спине в группировке. Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода. К! Челночный бег 4=9 метров</p>	Тематический, итоговый	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

		2 я четверть				
28	Основы знаний: - Основы техники базовых способов двигательной деятельности.	Предварительный	Характеризовать- основы техники базовых способов двигательной деятельности(ходьба, бег, передвижение на лыжах, прыжок в длину, с места, лазание) .			
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры по гимнастике. Вращения: Вращения головой в движении. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Падения: Перекаты на спине в группировке. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке. Передвижения: Ходьба обычная,, на пятках, косяпым способом. Бег по прямой с малой скоростью.	текущий	Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,			Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз

	<p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке</p> <p>Взаимодействие с партнёром: строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p>					
30	<p>Вращения: Вращения головой в движении. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба обычная,, на пятках, косялапым способом. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Вращение обруча на руке</p> <p>Взаимодействие с партнёром: строевые команды на месте.</p> <p>Подвижные игры на внимание</p>					
31	<p>Вращения: Вращения головой в движении. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба обычная,, на пятках, косяпым способом. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке</p> <p>Взаимодействие с партнёром: строевые команды на месте.</p> <p>Подвижные игры на внимание</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
32	<p>Вращения: Вращения головой в движении. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево). Бег по восьмёрке.</p> <p>Падения: Перекаты на спине в</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание</p>

	<p>группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба обычная,, на пятках, косялапым способом. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке</p> <p>Взаимодействие с партнёром: строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание</p>		<p>гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			от пола 15 раз
33	<p>Вращения: Вращения головой в движении. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке.</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба обычная,, на пятках, косялапым способом.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ,</p>			Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз

	<p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке</p> <p>Взаимодействие с партнёром: строевые команды на месте.</p> <p>Подвижные игры на внимание</p>		РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,			
34	<p>Вращения: Вращения головой в движении. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке.</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба обычная,, на пятках, косяпым способом. Бег по прямой с максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Вращение обруча на руке</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>строевые команды на месте.</p> <p>Подвижные игры на внимание</p>					
35	<p>Вращения: Вращения головой в движении. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	упрощённым правилам					
36	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
37	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений</p>

	<p>Перекаты из положения лёжа на спине, животе.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>		<p>прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>№ 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
38	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке.</p> <p>Перекаты из положения лёжа на спине, животе.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны),</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>спине в группировке. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке. Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу. Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности. Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой. Взаимодействие со спортивными снарядами: катание обруча. Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>		<p>скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			
40	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке. Равновесия: Удержание позы</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>		<p>СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			
41	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево) Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе.</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении (вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>наклонной скамейке. Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу. Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности. Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой. Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча. Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>		<p>МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			
42	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево). Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении (вправо-влево). Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке. Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>					
43	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении (вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>					
44	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении (вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание:</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>					
45	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лёжа на возвышении (вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам					
46	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Из и.п. стоя на коленях на возвышенности спрыгивание вниз с приземлением в то же положение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			

47	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Из и.п. стоя на коленях на возвышенности спрыгивание вниз с приземлением в то же положение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
48	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Из и.п. стоя на коленях</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание</p>

	<p>на возвышенности прыгивание вниз с приземлением в то же положение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения: К. Ходьба косолапым способом. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Запрыгивание и прыгивание с возвышенности.</p> <p>Взаимодействие с предметами: К. Броски мяча одной рукой сверху. Снизу, броски мяча в неподвижную цель, катание мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>		<p>гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			от пола 15 раз
49	<p>Вращения: Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Из и.п. стоя на коленях на возвышенности прыгивание вниз с приземлением в то же положение.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: К. По гимнастической скамейке вверх-в сторону. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижения:</p> <p>Преодоление препятствий:</p> <p>Взаимодействие с предметами:</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p> <p>Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>		<p>наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			
50	<p>Вращения: К. Бег по восьмёрке. Перекаты из положения лёжа на спине, животе. Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: К. Из и.п. стоя на коленях на возвышенности спрыгивание вниз с приземлением в то же положение.</p> <p>Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p> <p>.Вращение обруча на руке, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Подв.игры на развит двигат.качеств.Игра в футбол по упрощённым правилам</p>	Текущий, итоговый	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

51	<p>Основы знаний: Основы техники базовых способов двигательной деятельности.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К.Вращение обруча на руке, катание обруча</p>	предварительный				Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз
			3 четверть			
52	<p>Основы знаний- Педагогические основы физкультурной деятельности</p>	Предварительный	Знать – спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений			
53	<p>Инструктаж по технике безопасности на лыжах</p> <p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p> <p>Демонстрировать технику</p>			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание. Ритмика: Простой ритм в парах без изменения положения ног в парах.</p>		передвижения на лыжах.			
54	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке Равновесия: К.Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу. Лазание: по-пластунски. Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание. Ритмика: Простой ритм в парах без изменения положения ног в парах.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз</p>
55	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом</p>	текущий	<p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз</p>

	<p>на спине в группировке</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Ритмика: Простой ритм в парах без изменения положения ног в парах.</p>					
56	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	Ритмика: Простой ритм в парах без изменения положения ног в парах.					
57	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: На лыжах. Падения в сторону, вперёд, назад из и. п. присев.</p> <p>Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Ритмика: Простой ритм в парах без изменения положения ног в парах.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
58	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств</p> <p>Ритмика: Простой ритм в парах без изменения положения ног в парах.</p>					
59	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.				
60	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра). Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально,</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.		Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	сочетание ноги-руки стоя на месте.					
61	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра). Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
62	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра). Обороты переступанием (вправо-влево).</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание

	<p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>					от пола 20 раз
63	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс

	<p>имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>					
64	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Падение на санках. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>					
65	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Падение на санках. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз.</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.					
66	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Падение на санках. Падение назад из и.п.о.с с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
67	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный			Выполнять комплекс упражнений

	<p>метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: Падение на санках. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке. Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу. Лазание: по-пластунски. Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте. Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>		<p>бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.</p>			<p>№ 3 Отжимание от пола 20 раз</p>
68	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: Падение на санках. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке. Равновесия: .Удержание позы</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс</p>

	<p>стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>					
69	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>					
70	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий:</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз.</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	<p>Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>					
71	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падение назад из и.п.о.с.с последующим перекатом на спине в группировке</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>				
72	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Падения боком переверотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево). Из и.п. стоя на коленях на возвышении спрыгивание вниз с приземлением в то же положение</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.		Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Ритмика: Простой ритм, индивидуально без изменения положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.</p>				
73	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: Падения боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево). Из и.п. стоя на коленях на возвышении спрыгивание вниз с приземлением в то же положение Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу. Лазание: по-пластунски. Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте. Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений. Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Ритмика: К.Простой ритм, индивидуально без изменения</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.		Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс

	положения ног, в движении. Простой ритм индивидуально, сочетание ноги-руки стоя на месте.					
74	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра)</p> <p>Падения: Падения боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево). Из и.п. стоя на коленях на возвышении спрыгивание вниз с приземлением в то же положение</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: по-пластунски.</p> <p>Передвижения: на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие двигательных качеств</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
75	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты			Выполнять комплекс упражнений № 3

	<p>восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: Падения боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево). Из и.п. стоя на коленях на возвышении спрыгивание вниз с приземлением в то же положение Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу. Лазание: по-пластунски. Передвижения: К. на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы. Повороты на лыжах переступанием на месте. Преодоление препятствий: К.Запрыгивание и спрыгивание с возвышений. Физ.подготовка: К. Челночный бег.</p>		<p>переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.</p>			<p>Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс</p>
76	<p>Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: Падения боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево). Из и.п. стоя на коленях на возвышении спрыгивание вниз с приземлением в то же положение Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Прыжковая</p>	<p>текущий,</p>	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс</p>

	имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу. Лазание: К. по пластунски. Физ.подготовка: К. Подтягивание					
77	Вращения: вращения головой в движении шагом(бегом). Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра) Падения: К. Падения боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево). Из и.п. стоя на коленях на возвышении спрыгивание вниз с приземлением в то же положение Физ.подготовка: К. Прыжок в длину с места	Итоговый	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом. Выполнять прыжок в длину с места			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз Упражнения на пресс
78	Основы знаний: Основы личной практики физкультурной деятельности.	текущий	Знать как выполнять комплекс утренней зарядки, как вести индивидуальный паспорт здоровья.			Выполнять комплекс упражнений № 3
			4 четверть			
79	Основы знаний- Биологические основы двигательной деятельности.	Предварительный	Рассказывать – о частях тела человека, осанке, технике дыхания, требованиях к одежде для занятий физической культурой.			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

80	<p>Инструктаж по т/б на уроках физкультуры по легкой атлетике.</p> <p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>
81	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p>			<p>Выполнять комплекс</p>

	<p>влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p>		<p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p>			<p>упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>
82	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	<p>приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p>					
83	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>

	<p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p>					
84	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная,</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	<p>на носках. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
85	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>

	<p>направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
86	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	<p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
87	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>

	<p>руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
88	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предметами: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие со</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	<p>спортивными снарядами: Катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
89	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево).</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег с изменением направления движения. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>

	двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.					
90	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево)</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>	текущий	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс
91	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3</p>	текущий	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений

	<p>метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево)</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					<p>№ 4 Отжимание от пола 25 раз</p>
92	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево)</p> <p>Равновесия: .Удержание позы</p>	<p>Текущий, Итоговый</p>	<p>Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс</p>

	<p>стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения. Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений. Взаимодействие с предметами: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку. Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Катание обруча. Вращение обруча на руке. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
93	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе). Падения: Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево) Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предмета ми: Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
94	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево)</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Запрыгивание и спрыгивание с</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс.

	<p>возвышений.</p> <p>Взаимодействие с предметами:К</p> <p>Броски мяча в неподвижную цель. Броски мяча одной рукой. Двумя руками сверху, снизу, сбоку.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
95	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево).</p> <p>Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением на</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.правления движения.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз
96	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4

	<p>лёжа(на спине, животе). Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево) Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: К. Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение: К. Ходьба обычная, на носках. Бег по прямой с малой скоростью, с изменением направления движения. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					Отжимание от пола 25 раз
97	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе). Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево) Равновесия: .Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами). Передвижение по ограниченной</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>площади опоры.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
98	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево)</p> <p>Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге.(с закрытыми глазами).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз
99	<p>Вращения: Бег по кругу диаметром 2-3 метра(вправо-влево).Бег по восьмёрке(круги 2-3 метра).Перекаты из положения лёжа(на спине, животе).</p> <p>Падения: К.С разбега толчок одной ногой, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Падение в сторону из и.п. о.с. (вправо-влево)</p> <p>Взаимодействие с партнёром:К.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Игра в футбол по упрощённым правилам.					
--	--	--	--	--	--	--

2 класс

№ урока	Наименование раздела, темы, урока	Тип контроля	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся	Дата проведения	Дата фактического проведения	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы теоретических знаний- История олимпийского движения.		Знать- историю олимпийского движения.			
2-3-4	<p>Вращения: головой стоя на месте, в движении шагом(бегом).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге (то же с закрытыми глазами).</p> <p>Лазание: По гимнастической стенке вверх – в сторону.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках, на пятках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Прыжок в длину с места вперед.</p> <p>Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p> <p>Вращение обруча на руке.</p> <p>Катание обруча.</p>	Предварительный				Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Быстрота. Ловкость, скоростно-силовая, Выносливость.</p>				
5-6	<p>Вращения: головой в движении шагом (бегом). Бег по кругу вправо - влево).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Лазание: По гимнастической стенке вверх – в сторону.</p> <p>Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках, на пятках.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с места вперед. Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание мяча на заданную высоту, двумя руками сверху, снизу. Броски мяча в неподвижную цель. Катание мяча рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	<p>Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание. Физическая подготовка(6 мин): Быстрота.</p>					
7-8	<p>Вращения: головой в движении шагом (бегом). Бег по кругу вправо - влево) и по восьмерке. Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Лазание: По гимнастической стенке вверх – в сторону. Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение: Ходьба на носках, на пятках. Бег по прямой с малой скоростью, бег с изменением направления движения. Преодоление препятствий Прыжок в длину с места вперед. Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия. Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча на заданную высоту, двумя руками сверху, снизу. Броски мяча в неподвижную цель. Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Катание обруча. Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча. Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	<p>движении. Подвижные игры на внимание. Физическая подготовка(6 мин): Ловкость и ск.силовая.</p>					
9-10-11	<p>Вращения: Бег по кругу вправо - влево) и по восьмерке. Перекаты из положения лежа на спине, животе. Падения: В сторону из и.п. основная стойка(вправо-влево). Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Лазание: По гимнастической стенке вверх – в сторону. Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение: Ходьба на носках, на пятках. Бег по прямой с малой скоростью, бег с изменением направления движения. Преодоление препятствий Прыжок в длину с места вперед и назад. Запрыгивание на возвышение, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия. Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча на заданную высоту, двумя руками сверху, снизу. Броски мяча в неподвижную цель. Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Катание обруча. Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча. Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Строевые команды на месте и в движении.</p> <p>Подвижные игры на внимание.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин):</p> <p>Быстрота и выносливость.</p>					
12-13-14	<p>Вращения: Бег по восьмерке.</p> <p>Перекаты из положения лежа на спине, животе. Обороты переступанием вправо(влево).</p> <p>Падения: В сторону из и.п. основная стойка(вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба на пятках, на внешнем своде стопы.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с изменением направления движения, бег высоко поднимая бедро.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Прыжок в длину с места толкаясь одной.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча на заданную высоту, двумя руками сверху, снизу. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p> <p>Вращение обруча на туловище. Подбрасывание и ловля обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Подвижные игры на внимание, на развитие двигательных качеств.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Быстрота и выносливость, ск-силовая.</p>					
15-16	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа на спине, животе. Обороты переступанием вправо(влево). Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. основная стойка(вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижение: Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с изменением направления движения, бег высоко поднимая бедро.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча на заданную высоту, двумя руками сверху, снизу. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>спортивными снарядами: Вращение обруча на туловище, на руке. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Ловкость, ск-силовая.</p>					
17-18	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа на спине, животе. Обороты переступанием вправо(влево). Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. основная стойка(вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижение: Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с изменением направления движения, бег высоко поднимая бедро.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p>	текущий	<p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Ведение мяча рукой и ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на туловище, на руке. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Быстрота и выносливость.</p>					
19	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа на спине, животе. обороты переступанием вправо(влево). Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: К. С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. основная стойка(вправо-влево).</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижение: Ходьба на внутреннем своде стопы, «косолапым способом».</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с прямыми ногами и прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с короткого</p>	текущий	<p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой и ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на туловище, на руке. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Ловкость.</p>					
20-21-22-23	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа на спине, животе. Обороты переступанием вправо(влево). Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке.. Кувырок вперед. Руки за спиной.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижение: Ходьба на внутреннем своде стопы, «косолапым способом».</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с прямыми ногами и прыжки с ноги на ногу.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Передача и прием мяча двумя руками. Ведение мяча рукой и ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на туловище, на руке. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Ловкость.</p>					
24	<p>Вращения: Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке.. Кувырок вперед. руки за спиной.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. По наклонной скамейке.</p> <p>Передвижение: Ходьба на внутреннем своде стопы, «косолапым способом».</p>	текущий				<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с прямыми ногами и прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Передача и прием мяча двумя руками. Ведение мяча рукой и ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Вращение обруча на туловище, на руке. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: К. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Ловкость. К.</p>				
25	<p>Вращения: Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке. Кувырок вперед. руки за спиной. Кувырок назад ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. По наклонной скамейке.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Передвижение: К. Ходьба на внутреннем своде стопы, «косопальным способом».</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с прямыми ногами и прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: К.</p> <p>Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин):</p> <p>Быстрота. К.</p>					
26	<p>Вращения: Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке.. Кувырок вперед. руки за спиной. Кувырок назад ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: К. Передвижение в упоре. По наклонной скамейке.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин):</p> <p>Скоростно-силовая. К.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
27	<p>Вращения: К.Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: К.Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке.. Кувырок вперед.</p>	Тематический, итоговый	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>руки за спиной. Кувырок назад ноги врозь.</p> <p>Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Выносливость. К.</p>		<p>и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			
		2 я четверть				
28	<p>Основы знаний: Утомление, причины его возникновения при выполнении физических упражнений. Нагрузка, ее показатели и величины.</p>	Предварительный	<p>Характеризовать- основы техники базовых способов двигательной деятельности(ходьба, бег, передвижение на лыжах, прыжок в длину, с места, лазание) .</p>			
29-30-31	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Вращения: Вращение головой в движении шагом(бегом).</p> <p>Перекаты из положения лежа на спине, животе. Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>Лазание: По гимнаст. стенке вверх в сторону. По наклонной скамейке.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Передвижение: Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с места вперед, назад. Запрыгивание и спрыгивание с возвышения.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной рукой, с поворотами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Размахивания в висе. Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Быстрота, ловкость, ск.силовая.</p>					
32-33-34	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа на спине, животе. Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием.</p> <p>Падения: Перекаты на спине в группировке. Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке. Кувырок вперед, руки за спиной.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами и на набивном мяче.</p> <p>Лазание: По гимнаст. стенке вверх в сторону. По наклонной</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>скамейке. Передвижение в упоре. Передвижение: Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Бег по прямой с малой скоростью. Преодоление препятствий Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия. Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, с поворотами. Жонглирование мячами. Взаимодействие со спортивными снарядами: Размахивания в висе. Переход из виса в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой(на месте и в движении). Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на внимание. Физическая подготовка(6 мин): Выносливость, быстрота, Ловкость.</p>		<p>РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			
35-36-37	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием. Падения: Перекаты на спине в группировке. Падения назад с последующим перекатом на спине в группировке. Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>глазами и на набивном мяче.</p> <p>Лазание: По наклонной скамейке, по канату. Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия. Перепрыгивание с возвышения на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p> <p>Жонглирование мячами.</p> <p>Подбрасывание и ловля на задаваемую высоту в движении.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p> <p>Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин):</p> <p>Выносливость, быстрота, ск.силовая.</p>		<p>СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			
38-39	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием.</p> <p>Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении.</p> <p>Кувырок вперед, ноги врозь.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны),</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

<p>Равновесия: Удержание позы стойка на набивном мяче с закрытыми глазами. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По наклонной скамейке, по канату. Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы, «косолапым способом», «балеринным способом»</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия. Перепрыгивание с возвышения на возвышение. Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля на задаваемую высоту в движении. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Выносливость, быстрота, ск.силовая.</p>		<p>скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			
--	--	--	--	--	--

40	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием. Обороты прыжком на 180 град. Кувырок вперед.</p> <p>Падения: Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении. Кувырок вперед, ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на набивном мяче с закрытыми глазами. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По канату. Передвижение в упоре. И по пластунски.</p> <p>Передвижение: Ходьба «косолапым способом», «балеринным способом», ускоренная. Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия. Перепрыгивание с возвышения на возвышение. Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля на задаваемую высоту в движении. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча,</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>
----	---	---------	---	--	--	---

	<p>катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Выносливость.</p>				
41-42-43	<p>Вращения: Вращение туловищем в движении шагом. Обороты прыжком на 180 град., на 360 град.Кувырок вперед.</p> <p>Падения: Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении. Кувырок вперед, ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге. Сохранение основной стойки после вращений</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По канату. Передвижение в упоре. И по пластунски.</p> <p>Передвижение: Ходьба «косолапым способом», «балеринным способом», ускоренная.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Перепрыгивание с возвышения на возвышение. Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Подбрасывание и ловля на задаваемую высоту в движении. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Быстрота, Ловкость, скоростно-силовая.</p>					
44-45-46-47	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град., на 360 град. И более. Обороты прыжком на 360 град. Кувырок вперед.</p> <p>Падения: Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении. Кувырок вперед, ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге. Сохранение основной стойки после вращений</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По канату, по пластунски. Пролезание в обруч и под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба «косопалым способом», «балеринным способом», ускоренная. Бег по прямой с малой скоростью.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий Перепрыгивание с возвышения на возвышение. Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой и другими способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля на задаваемую высоту в движении. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Быстрота, Ловкость, скоростно-силовая, выносливость.</p>					
48	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град., на 360 град. И более. Обороты прыжком на 360 град. Кувырок вперед.</p> <p>Падения: Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении. Кувырок вперед, ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге. Сохранение основной стойки после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По канату, по</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>пластунски. Пролезание в обруч и под барьер.</p> <p>Передвижение: К. Ходьба «косопалым способом», «балеринным способом», ускоренная.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Перепрыгивание с возвышения на возвышение. Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой и другими способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Подбрасывание и ловля на задаваемую высоту в движении.</p> <p>Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка(6 мин): Быстрота, Ловкость, скоростно-силовая, выносливость.</p>		<p>РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			
49	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град., на 360 град. И более.</p> <p>Обороты прыжком на 360 град.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>Падения: Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны),</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Кувырок вперед, ноги врозь. Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге. Сохранение основной стойки после вращений Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: К. По канату, по пластунски. Пролезание в обруч и под барьер. Взаимодействие со спортивными снарядами: Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча. Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка(6 мин): Быстрота.</p>		<p>скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>		
50	<p>Вращения: К. Обороты прыжком на 180 град., на 360 град. И более. Обороты прыжком на 360 град. Кувырок вперед. Падения: К. Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок вперед из положения стоя на возвышении. Кувырок вперед, ноги врозь. Взаимодействие со спортивными снарядами: Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча. Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p>	Текущий, итоговый	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	Эстафеты. Физическая подготовка(6 мин): Ловкость.		ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.			
51	Основы знаний: Виды двигательных действий для обеспечения перемещений человека по земле, воде, снегу. Виды двигательных действий для преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды двигательных действий со снарядами и на снарядах. Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча. Взаимодействие с партнёром: К. Строевые команды на месте и в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка(6 мин): К. Ловкость.	предварительный				Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз
		3я четверть				
52	Основы знаний: Индивидуальный паспорт здоровья. Правила контроля физического и психологического состояния. Определение индивидуальных показателей физического развития и их характеристика.	Предварительный	Знать – спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений			
53-54-55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжам. Вращения: Бег по восьмерке,	текущий	Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.			Выполнять комплекс упражнений № 3

	<p>обороты переступанием.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ступающим шагом.</p>		<p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>			<p>Отжимание от пола 20 раз</p>
56	<p>Вращения: Обороты переступанием. Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Спуски с гор, Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз</p>

57-58-59-60	<p>Вращения: Обороты переступанием. Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: Падение в сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Спуски с гор, Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
61-62-63-64-65-66-67-68	<p>Вращения: Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом.</p> <p>Падения: Падение на лыжах с сторону, вперед, назад из и.п. присев.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Спуски с гор,</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнером: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p>					
69-70-71	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Падение на лыжах с сторону, вперед, назад из и.п. присев.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Спуски с гор, Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивания с возвышений. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с предметом: Броски снежков в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие с партнером: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз.</p> <p>Упражнения на пресс</p>
72	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на			Выполнять комплекс

	<p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево)</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Спуски с гор, Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивания с возвышений. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с предметом: Броски снежков в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие с партнером: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p>		<p>лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.</p>			<p>упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз</p>
73	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево)</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз.</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	<p>фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Спуски с гор, Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивания с возвышений. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с предметом: Броски снежков в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие с партнером: К. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p>					
74	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево)</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Спуски с гор, Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивания с возвышений. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с предметом: К. Броски снежков в неподвижную цель.</p>					
75	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево)</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: К. Одноопорное скольжение. Спуски с гор, Повороты на лыжах, переступанием на месте.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Запрыгивание и спрыгивания с возвышений. Перепрыгивание препятствия.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс
76	<p>Вращения: Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: Падение боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево)</p> <p>Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами. И на подвижном</p>	текущий,	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения

	возвышении. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу. Лазание: К. Передвижение в упоре. Пролезание в обруч, под барьер.					на пресс
77	Вращения: К. Обороты прыжком на 180 град. Падения: К. Падение боком переворотом вниз из и.п. лежа на возвышении(вправо-влево) Физическая подготовка: К. Быстрота.	Итоговый	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом. Выполнять прыжок в длину с места			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз Упражнения на пресс
78	Основы знаний: Знания, умения и навыки в физкультурной деятельности. Физическая подготовленность и физическое совершенство человека.	текущий	Знать как выполнять комплекс утренней зарядки, как вести индивидуальный паспорт здоровья.			Выполнять комплекс упражнений № 3
			<u>4я четверть</u>			
79	Основы знаний: Методические правила самообучения технике физических упражнений. Пульсометрия.	Предварительный	Рассказывать – о частях тела человека, осанке, технике дыхания, требованиях к одежде для занятий физической культурой.			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз
80-81-82-83-84-85-	Инструктаж по технике безопасности(спортивные игры) Вращения: Бег по кругу	текущий	Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять прыгивание с			Выполнять комплекс упражнений

86-87	<p>диаметром 2-3 метра. Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью, бег с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Прыжок в длину с места вперед. Запрыгивание и спрыгивание с возвышения.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Ведение мяча рукой и ногой. Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Передача и прием двумя руками.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p> <p>Размахивания в висе, прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Строевые команды на месте. Подвижные игры на внимание.</p> <p>Физическая подготовка:</p>		<p>возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p>			<p>№ 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>
-------	---	--	---	--	--	--

	Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.					
88	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с места вперед. Запрыгивание и спрыгивание с возвышения.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. Ведение мяча рукой и ногой. Броски мяча двумя руками сверху и снизу. Передача и прием двумя руками.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, Ловкость, ск.силовая.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	выносливость.					
89-90-91-92	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: В сторону из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче).</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с места толкаясь одной.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>
93-94-95	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: В сторону из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>

	<p>глазами, (то же стоя на мяче). Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер. Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с прямыми ногами. Преодоление препятствий Прыжок в длину с места толкаясь одной. Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную и движущую цель. Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.</p>					
96-97-98	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град. Падения: С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. о.с. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>Лазание: По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с прямыми ногами.</p> <p>Преодоление препятствий Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную и движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.</p>					
99	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>малой и максимальной скоростью. Бег с прямыми ногами. Преодоление препятствий Прыжок в длину с короткого разбега. Взаимодействие с мячом: К. Броски мяча в неподвижную и движущую цель. Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Вращение обруча на руке. Подбрасывание и ловля обруча. Взаимодействие с партнёром: К. Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: К Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.</p>					
100	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град. Падения: С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. о.с. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер. Передвижение: К. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с прямыми ногами.</p>					

	<p>Преодоление препятствий: К. Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Физическая подготовка: К Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.</p>					
101	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: К.Удержание позы стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (то же стоя на мяче). Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: К.По наклонной скамейке. Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Физическая подготовка: К Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.</p>					
102	<p>Вращения: К.Вращение туловищем стоя на месте и с переступанием. Обороты прыжком на 180 град.</p> <p>Падения: К.С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. В сторону из и.п. о.с.</p> <p>Физическая подготовка: К Быстрота, Ловкость, ск.силовая. выносливость.</p>					

№ урока	Наименование раздела, темы, урока	Тип контроля	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся	Дата проведения	Дата фактического проведения	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы теоретических знаний- Физическая культура России в прошлом.		Знать- как и почему возникла физкультурная деятельность.			
2	Инструктаж по легкой атлетике и подвижным играм. Вращения: головой в движении шагом(бегом), бег по кругу диаметр 2-3 метра (вправо-влево). Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч) Лазание: По вертикальному шесту с помощью ног(любым способом) Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа. Бег по прямой с малой скоростью. Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места вперед, назад, боком. Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, с поворотами. Взаимодействие со спортивными снарядами:	Предварительный				Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>переход из виса в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении. Подвижные игры на внимание, и на развитие двигательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
3	<p>Вращения: головой в движении шагом(бегом), бег по кругу диаметр 2-3 метра (вправо-влево). Бег по восьмерке.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч)</p> <p>Лазание: По вертикальному шесту с помощью ног(любым способом)</p> <p>Передвижение: Ходьба в полуприсяде. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места вперед, назад, боком.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, с поворотами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: переход из виса в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	<p>Подвижные игры на внимание, и на развитие двигательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка:</p> <p>Ловкость</p>					
4	<p>Вращения: головой в движении шагом(бегом), бег по кругу диаметр 2-3 метра (вправо-влево). Бег по восьмерке.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч). Сохранение основной стойки после вращения.</p> <p>Лазание: По вертикальному шесту с помощью ног(любым способом)</p> <p>Передвижение: Ходьба в полуприсяде. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной ногой</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча с поворотами. Броски мяча в неподвижную цель</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении. Подвижные игры на внимание, и на развитие двигательных качеств.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	Физическая подготовка: Скоростно-силовая.					
5	<p>Вращения: головой в движении шагом(бегом), бег по кругу диаметр 2-3 метра (вправо-влево). Бег по восьмерке.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения.</p> <p>Лазание: По вертикальному шесту с помощью ног(любым способом). Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба выпадами вперед. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной ногой</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча с поворотами. Броски мяча в неподвижную цель</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении. Подвижные игры на внимание, и на развитие двигательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1
6	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа(на спине, животе). Обороты переступанием</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с</p>			Выполнять комплекс упражнений

	<p>(вправо-влево).</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба выпадами вперед. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной ногой</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча с поворотами. Броски мяча в неподвижную цель</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении. Подвижные игры на внимание, и на развитие двигательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота</p>		<p>возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			№ 1
7	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа(на спине, животе). Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: К С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Лазание: Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной ногой</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв.игры для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость</p>				
8	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа(на спине, животе). Обороты переступанием (вправо-влево).</p> <p>Падения: В сторону и назад из и.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения. Передвижения по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной ногой</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель. Жонглирование мячами.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>		Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв.игры для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>					
9	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа(на спине, животе). Обороты переступанием (вправо-влево). Вращения туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: В сторону и назад из и.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения. Передвижения по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной ногой. Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель. Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	ритмические. Подв.игры для профилактики нарушения осанки. Физическая подготовка: Выносливость.					
10	<p>Вращения: Перекаты из положения лежа(на спине, животе). Обороты переступанием (вправо-влево). Вращения туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: В сторону и назад из и.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения. Передвижения по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Лазание по канату.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной ногой. Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель. Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв. игры для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
11	Вращения: Перекаты из	текущий	Демонстрировать технику			Выполнять

	<p>положения лежа(на спине, животе). Обороты переступанием (вправо-влево). Вращения туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: В сторону и назад из и.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения. Передвижения по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Лазание по канату.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной ногой. Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель. Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв. игры для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>		<p>ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
12	<p>Вращения: К. Перекаты из положения лежа(на спине, животе). Обороты переступанием (вправо-влево). Вращения туловищем стоя на месте.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание</p>

	<p>Падения: Падения назад и вперед из о.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры, то же с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Лазание по канату.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной ногой. Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Броски мяча в движущую цель. Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв. игры для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>		<p>и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			от пола 10 раз
13	<p>Вращения: Вращения туловищем стоя на месте, с переступанием, в движении и шагом.</p> <p>Падения: Падения назад и вперед из о.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Лазание по канату.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять прыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной ногой. Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв. игры для профилактики нарушения осанки. Игра в пионербол.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>		<p>прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			
14	<p>Вращения: Вращения туловищем стоя на месте, с переступанием, в движении и шагом.</p> <p>Падения: Падения назад и вперед из о.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Лазание по канату.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной ногой. Прыжок в длину с короткого разбега.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из виса в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв. игры для профилактики нарушения осанки. Игра в пионербол.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>				
15	<p>Вращения: Вращения туловищем стоя на месте, с переступанием, в движении и шагом.</p> <p>Падения: Падения назад и вперед из о.п. основная стойка.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Лазание по канату.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из виса в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>ритмические. Подв. игры для профилактики нарушения осанки. Игра в пионербол.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
16	<p>Вращения: Вращения туловищем с переступанием, в движении и шагом. Обороты прыжком вправо, влево на 180 градусов.</p> <p>Падения: Падения вперед из о.п. основная стойка, падения вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров, тоже после вращений.</p> <p>Лазание: Лазание по канату. Лазание по пластунски.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжки со скакалкой, на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры музыкально-ритмические. Подв. игры для профилактики нарушения осанки. Игра в пионербол.</p> <p>Физическая подготовка:</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	Скоростно-силовая.					
17	<p>Инструктаж по технике безопасности в игре баскетбол.</p> <p>Вращения: Вращения туловищем с переступанием, в движении и шагом. Обороты прыжком вправо, влево на 180 градусов.</p> <p>Падения: Падения вперед из о.п. основная стойка, падения вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров после вращений.</p> <p>Лазание: Лазание по пластунски.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжки со скакалкой, на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>	текущий	<p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
18	<p>Вращения: Вращения туловищем с переступанием, в движении и шагом. Обороты прыжком вправо, влево на 180 градусов.</p>	текущий	<p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	<p>Падения: Падения вперед из о.п. основная стойка, падения вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров после вращений.</p> <p>Лазание: Лазание по пластунски.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжки со скакалкой, на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>		<p>высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Отжимание от пола 10 раз</p>
19	<p>Вращения: Обороты прыжком вправо, влево на 180 градусов, 360 и более.</p> <p>Падения: К. Падения вперед из о.п. основная стойка, падения вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров после вращений.</p> <p>Лазание: Лазание по пластунски.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с</p>	текущий	<p>Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>малой и максимальной скоростью. Бег прыжками. Преодоление препятствий: Прыжок в длину с короткого разбега. Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой. Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Вращение обруча на ноге Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Физическая подготовка: ловкость.</p>		скакалкой			
20	<p>Вращения: Обороты прыжком вправо, влево на 180 градусов, 360 и более. Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке. Равновесия: Передвижения по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров после вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Лазание: Лазание по пластунски. Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег спиной вперед. Преодоление препятствий: К.Прыжок в длину с короткого разбега. Взаимодействие с мячом:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Ведение мяча рукой, ногой. Передача и прием мяча одной рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Вращение обруча на ноге</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>				
21	<p>Вращения: Обороты прыжком вправо, влево на 180 градусов, 360 и более.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке. Падение назад, с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Лазание: Лазание по пластунски. Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой. Передача и прием мяча одной рукой.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Вращение обруча на ноге</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>					
22	<p>Вращения: Обороты прыжком вправо, влево на 360 градусов и более. Обороты переступанием в и.п. согнувшись.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке. Падение назад, с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Ведение мяча рукой, ногой. Передача и прием мяча одной рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Вращение обруча на ноге. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
23	<p>Вращения: Обороты прыжком вправо, влево на 360 градусов и более. Обороты переступанием в и.п. согнувшись.</p> <p>Падения: Падение назад, с последующим кувырком назад. Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке (с вращением и без него).</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег скрестными шагами (вправо-влево).</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К.Ведение мяча рукой, ногой. Передача и прием мяча одной рукой.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снаряда: Вращение обруча на ноге. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
24	<p>Вращения: Обороты прыжком вправо, влево на 360 градусов и более. Обороты переступанием в и.п. согнувшись.</p> <p>Падения: Падение назад, с последующим кувырком назад. Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке (с вращением и без него). Передвижение по подвижной опоре.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег скрестными шагами (вправо-влево).</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на ноге. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка: Контроль.</p>	текущий				<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

25	<p>Вращения: Вращения на 180 град.с продвижением вперед прыжками. Обороты прыжком стоя на одной (вправо-влево) на 180 град.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях и в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: К. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег скрестными шагами (вправо-влево).</p> <p>Преодоление препятствий: К. Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Вращение обруча на ноге. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая подготовка:</p> <p>Контроль.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
26	<p>Вращения: Вращения на 180 град.с продвижением вперед прыжками. Обороты прыжком стоя на одной (вправо-влево) на 180 град.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях и в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>подвижной опоре. Лазание: К. Пролезание в обруч, под барьер. Взаимодействие с партнёром: К. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Физическая подготовка: Контроль.</p>		<p>высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			
27	<p>Вращения: К. Вращения на 180 град.с продвижением вперед прыжками. Обороты прыжком стоя на одной (вправо-влево) на 180 град. Падения: К. Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях и в сед. Равновесия: К.Передвижение по подвижной опоре. Физическая подготовка: Контроль.</p>	Тематический, итоговый	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз</p>
		2 я четверть				
28	<p>Основы знаний: Виды двигательных действий для обеспечения взаимодействия с партнерами.</p>	Предварительный	<p>Характеризовать- основы техники базовых способов двигательной деятельности(ходьба, бег, передвижение на лыжах, прыжок в длину, с места, лазание) .</p>			
29-30-31	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения</p>			<p>Выполнять комплекс</p>

<p>гимнастики.</p> <p>Вращения: Вращение головой в движении шагом(бегом). Перекаты из и.п. лежа на спине, животе). Вращение туловищем стоя на месте.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке, и с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч). Сохранение основной стойки после вращения.</p> <p>Лазание: По вертикальному шесту с помощью ног(любым способом). Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Размахивания в вися. Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой (на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении.</p>		<p>на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМЕРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>
--	--	--	--	--	--

	Физическая подготовка: Быстрота и ловкость.				
32	<p>Вращения: Перекаты из и.п. лежа на спине, животе). Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием(вправо-влево).</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке, и с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч). Сохранение основной стойки после вращения. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Лазанье по горизонтальному шесту или канату.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Размахивания в висе. Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой (на месте и в движении).</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды на месте и в движении.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>					
33	<p>Вращения: Перекаты из и.п. лежа на спине, животе). Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием(вправо-влево).</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке, и с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч). Сохранение основной стойки после вращения.</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Лазанье по горизонтальному шесту или канату.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Размахивания в висе. Переход из</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>виса в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой (на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: К. Строчные команды на месте и в движении.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
34	<p>Вращения: Перекаты из и.п. лежа на спине, животе). Вращение туловищем стоя на месте, в движении шагом.</p> <p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке, и с последующим кувырком назад.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч). Сохранение основной стойки после вращения. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре. Лазанье по горизонтальному шесту или канату.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствий.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМЕРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К.Размахивания в висе. Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой (на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
35-36	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием в движении шагом.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения. Передвижение по ограниченной площади опоры, то же с расхождением партнёров.</p> <p>Лазание: Лазанье по горизонтальному шесту или канату. Лазанье оп пластунски.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>спортивными снарядами: Вращение обруча на руке и на туловище.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие дыхательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно – силовая.</p>					
37	<p>Вращения: Вращение туловищем стоя на месте, с переступанием. Обороты прыжком (вправо-влево) на 180 град.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращения. Передвижение по ограниченной площади опоры, то же с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Лазанье по горизонтальному шесту или канату. Лазанье оп пластунски.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке и на</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМЕРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>туловище.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>				
38	<p>Вращения: Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом. Обороты прыжком (вправо-влево) на 180 град.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры, то же с расхождением партнеров, и после вращений.</p> <p>Лазание: Лазанье по пластунски. Пролезание в обруч и под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке и на туловище.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	Физическая подготовка: Ловкость.					
39	<p>Вращения: Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом. Обороты прыжком (вправо-влево) на 180 град.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях. Из и.п. о.с. прыжок в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры, то же с расхождением партнеров, и после вращений.</p> <p>Лазание: Лазанье по пластунски. Пролезание в обруч и под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Вращение обруча на руке и на туловище.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Ск-сил.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМЕРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
40	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика.					

	<p>Вращения: Вращение туловищем с переступанием, в движении шагом. Вращение на 180 град. с продвижением вперед прыжками. Кувырок вперед.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях. Из и.п. о.с. прыжок в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры, то же с расхождением партнеров, и после вращений.</p> <p>Лазание: Лазанье по пластунски. Пролезание в обруч и под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>					
41-42-	Вращения: Обороты прыжком на	текущий	Выполнять перекаты лёжа.			Выполнять

43	<p>360 град. Вращение на 180 град. с продвижением вперед прыжками. Кувырок вперед.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях. Из и.п. о.с. прыжок в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади с расхождением партнеров, и после вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч и под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты.</p>		<p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
----	---	--	--	--	--	--

	Физическая подготовка: Быстрота.				
44	<p>Вращения: Обороты прыжком на 360 град. Кувырок вперед и назад.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади после вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Лазание: По канату.</p> <p>Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий:</p> <p>Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p> <p>Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К.</p> <p>Подбрасывание и ловля обруча, катание обруча.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка:</p> <p>Выносливость.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМЕРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

45	<p>Вращения: Обороты прыжком на 360 град. Кувырок вперед и назад.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади после вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Лазание: По канату.</p> <p>Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий:</p> <p>Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Взаимодействие с мячом:</p> <p>К.Жонглирование мячами.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p> <p>Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка:</p> <p>Быстрота.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
46	<p>Вращения: Обороты прыжком на 360 град. Кувырок вперед и назад.</p> <p>Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади после</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической</p>			

	<p>вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Лазание: По канату. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной. Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью. Бег спиной вперед. Преодоление препятствий: К.Спрыгивание с возвышения. С разбега толчком одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: Ловкость.</p>		<p>стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			
47	<p>Вращения: Обороты переступанием в и.п. согнувшись. Кувырок вперед и назад. Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед. Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Лазание: По канату. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной. Передвижение: К.Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью. Бег спиной вперед. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>		<p>РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			
48	<p>Вращения: Обороты переступанием в и.п. согнувшись. Кувырок вперед и назад. Три кувырка вперед. Падения: Из и.п. о.с. прыжок в сед. Равновесия: К. Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Лазание: К. По канату. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной. Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: К. Выносливость.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>
49	<p>Вращения: Обороты переступанием в и.п. согнувшись. Кувырок вперед и назад. Три кувырка вперед. Падения: К. Из и.п. о.с. прыжок в</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание</p>

	<p>сед.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная, со сменой темпа, в полуприсяде.</p> <p>Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Быстрота.</p>		<p>гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМIRНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			от пола 15 раз
50	<p>Вращения: К. Обороты переступанием в и.п. согнувшись. Кувырок вперед и назад. Три кувырка вперед.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры для профилактики осанки, и развития дыхательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Ловкость.</p>	Текущий, итоговый	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМIRНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
51	Физическая подготовка: К. Скоростно-силовая подготовка.	предварительный				Выполнять комплекс

						упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз
		3я четверть				
52	Основы знаний: Утомление. Причины его возникновения при выполнении ФУ. Нагрузка, её показатели и величины.	Предварительный	Знать – спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений			
53-54	Инструктаж по технике безопасности(лыжи). Вращения: Обороты переступанием. Вращение туловищем на месте и с переступанием. Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке. Падение назад, с последующим кувырком назад. Передвижение: Одноопорное скольжение. Повороты на лыжах переступанием на месте. Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты. Физическая подготовка: Быстрота и ловкость.	текущий	Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
55-56	Вращения: Вращение туловищем с переступанием. Обороты прыжком на 360 град. и более.	текущий	Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с			Выполнять комплекс упражнений

	<p>Падения: Падение назад из и.п. о.с. с последующим перекатом на спине в группировке. Падение назад, с последующим кувырком назад.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая и выносливость.</p>		похлопыванием. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			№ 3 Отжимание от пола 20 раз
57	<p>Вращения: Обороты прыжком на 360 град. и более.</p> <p>Падения: Падение в сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Передвижение: К. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
58-59	<p>Вращения: Обороты прыжком на 360 град. и более.</p> <p>Падения: Падение в сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Передвижение: Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка:</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	Скоростно-силовая и ловкость.					
60	<p>Вращения: К. Обороты прыжком на 360 град. и более.</p> <p>Падения: Падение в сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Передвижение: Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
61	<p>Падения: К. Падение в сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Передвижение: Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Спуски с гор.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
62-63-64	<p>Падения: Падение вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Передвижение: Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость, скоростно-силовая, выносливость.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

65	<p>Падения: Падение вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Передвижение: К. Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс
66-67-68	<p>Падения: Падение на лыжах.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Передвижение: Подъем лесенкой. Спуски с гор. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость, скоростно-силовая, выносливость.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
69	<p>Падения: Падение на лыжах.</p> <p>Равновесия: К.Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p> <p>Передвижение: Подъем лесенкой. Спуски с гор. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка:</p>					

	быстрота.					
70	<p>Падения: К. Падение на лыжах.</p> <p>Передвижение: К. Подъем лесенкой. Спуски с гор. Повороты на лыжах переступанием на месте.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
71-72	<p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращений.</p> <p>Лазание: передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места назад и боком.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель и движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжки со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
73	<p>Равновесия: Передвижение по ограниченной точки опоры.</p> <p>Лазание: передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег с прямыми ногами.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места назад и боком.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель и движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжки со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>		шагом.			
74	<p>Равновесия: Передвижение по ограниченной точки опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег с прямыми ногами.</p> <p>Преодоление препятствий: Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой и различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель и движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжки со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка:</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	Ловкость.					
75	<p>Равновесия: Передвижение по ограниченной точки опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой и различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель и движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Прыжки со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Быстрота.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз.</p> <p>Упражнения на пресс</p>
76	<p>Равновесия: Передвижение по ограниченной точки опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег прыжками.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3</p> <p>Отжимание от пола 20 раз</p>

	<p>Преодоление препятствий: Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой и различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К Броски мяча в неподвижную цель и движущую цель.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Ловкость.</p>					
77	<p>Равновесия: К.Передвижение по ограниченной точки опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной прыжками на двух ногах.</p> <p>Передвижение: КБег по прямой с малой скоростью. Бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: К.Преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой и различными способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Прыжки со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Скоростно-силовая.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс
78	<p>Основы знаний: Работоспособность и возможность ее повышения на занятиях</p>	текущий,	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный			Выполнять комплекс упражнений

	<p>физическими упражнениями. Методы релаксации в процессе занятий ф.у. и активного отдыха. Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной прыжками на двух ногах. Взаимодействие с партнёром: Подводящие подвижные игры и эстафеты. Физическая подготовка: К. Выносливость.</p>		бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			№ 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс
			4 четверть.			
79	<p>Основы знаний: Регулирование нагрузки по показателям деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Характеристика личного уровня физического развития и физической подготовленности.</p>	текущий	Знать как выполнять комплекс утренней зарядки, как вести индивидуальный паспорт здоровья.			Выполнять комплекс упражнений № 3
80-81-82	<p>Вращения: Бег по восьмерке. Вращение туловищем в движении шагом. Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(мяч). Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Передвижение в упоре. Передвижение: Ходьба «балеринным» способом, ускоренная и со сменой темпа. Бег по прямой с малой скоростью. Бег</p>					

	<p>с высоким подниманием бедра. Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении). Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении. Подвижные игры на внимание и на развитие двигательных качеств. Физическая подготовка: Быстрота, ловкость и скоростно-силовая подготовка.</p>					
83	<p>Вращения: Бег по восьмерке. Вращение туловищем в движении шагом. Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(мяч). Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Передвижение в упоре. Передвижение: Ходьба ускоренная. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами. Преодоление препятствий: Запрыгивание, спрыгивание с возвышения. Перепрыгивания препятствий.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз</p>

	<p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении. Подвижные игры на внимание и на развитие двигательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>					
84	<p>Вращения: Бег по восьмерке. Вращение туловищем в движении шагом.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(мяч). Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в высоту с места и с короткого разбега(любым способом).</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять прыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс</p>

	<p>Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
85	<p>Вращения: Бег по восьмерке. Вращение туловищем в движении шагом. Обороты прыжком стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(мяч). Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в высоту с места и с короткого разбега(любым способом).</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка:</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>

	Ловкость.					
86	<p>Вращения: Бег по восьмерке. Вращение туловищем в движении шагом. Обороты прыжком стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(мяч). Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: К. Передвижение в упоре.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в высоту с места и с короткого разбега(любым способом).</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>
87	<p>Вращения: Бег по восьмерке. Вращение туловищем в движении</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p>			<p>Выполнять комплекс</p>

	<p>шагом. Обороты прыжком стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: К. Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(мяч). Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: По канату.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная. Бег по прямой с малой скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Прыжок в высоту с места и с короткого разбега(любым способом).</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>		<p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			<p>упражнений № 4</p> <p>Отжимание от пола 25 раз</p>
88-89-90-91	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град и стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>

	<p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: По канату.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами. Бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места вперед. толкаясь одной. Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, Ловкость, скоростно-силовая, Выносливость.</p>		<p>ногой, рукой</p> <p>Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.</p>			
92-93	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град и стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него).</p>	текущий	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс</p>

	<p>Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами. Бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места вперед, толкаясь одной. Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
94	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град и стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперед с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс

	<p>Лазание: Пролезание в обруч под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег с высоким подниманием бедра, и с прямыми ногами. Бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной. Прыжок в длину с короткого разбега. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на руке.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>					
95-96-97-98	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град и стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: Падение назад и вперед из и.п. о. с.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо спиной.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег прыжками. Бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной. Прыжок в длину с короткого разбега. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Вращение обруча на туловище.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая, Ловкость, Быстрота, Выносливость.</p>					
99	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град и стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: Падение назад и вперед из и.п. о. с.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: К. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо спиной.</p> <p>Передвижение: К. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег прыжками. Бег</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной. Прыжок в длину с короткого разбега. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Вращение обруча на туловище.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Быстрота.</p>					
100	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град и стоя на одной на 360 град.</p> <p>Падения: Падение назад и вперед из и.п. о. с.</p> <p>Равновесия: К. Сохранение равновесия после приземления в прыжке(с вращением и без него). Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места толкаясь одной. Прыжок в длину с короткого разбега. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Броски мяча в движущую цель.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	Физическая подготовка: К. Ловкость.					
101	Вращения: К. Обороты прыжком более 360 град и стоя на одной на 360 град. Падения: К. Падение назад и вперед из и.п. о. с. Преодоление препятствий: К. Прыжок в длину с места толкаясь одной. Прыжок в длину с короткого разбега. Перепрыгивание препятствия. Физическая подготовка: К. Скоростно-силовая	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз
102	Основы знаний: Аутогенная тренировка.					

4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы, урока	Тип контроля	Характеристика результатов учебной деятельности учащихся	Дата проведения	Дата фактического проведения	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Основы теоретических знаний- Современное олимпийское движение. Физическая культура в России в настоящее время.		Знать- как и почему возникла физкультурная деятельность.			
2-3	Инструктаж по легкой атлетике и подвижным играм. Основы теоретических знаний: Травматизм при выполнении ф.у. причины и предупреждение. Вращения: вращение туловищем стоя на месте, с	Предварительный				Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>переступанием(вправо-влево), в движении шагом.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч). Сохранение основной стойки после вращений.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба со сменой темпа, в полуприсяде, скрестным шагом.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной, и с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, ловкость.</p>					
4-5-6	<p>Вращения: вращение туловищем стоя на месте, с переступанием(вправо-влево), в движении шагом.</p> <p>Падения: С разбега толчок одной, ноги вперёд с приземлением в сед на возвышение.</p> <p>Равновесия: Удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении(набивной мяч). Сохранение основной стойки после вращений.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	<p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Ходьба скрестным шагом, выпадами вперед, вправо-влево, спиной вперед. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча в движении, броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с места, толкаясь одной, и с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скор.силов, выносливость, быстрота.</p>					
7	<p>Вращения: вращение туловищем стоя на месте, с переступанием(вправо-влево), в движении шагом.</p> <p>Падения: падения в сторону и назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Сохранение основной стойки после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью, с максимальной скоростью. Бег высоко поднимая</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>бедро, бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча в движении. Броски мяча в неподвижную цель.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
8-9	<p>Вращения: обороты прыжком до 360 градусов.</p> <p>Падения: падения в сторону и назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью, с максимальной скоростью. Бег высоко поднимая бедро, бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель. Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скор.силов., и выносливость.</p>					
10-11-12	<p>Вращения: обороты прыжком до 360 градусов.</p> <p>Падения: падения вперед, назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры, с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой в гору. Бег высоко поднимая бедро, бег прыжками.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание возвышения.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча в движущую цель. Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скор.силов., быстрота и ловкость.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>
13-14-15	<p>Вращения: обороты прыжком до 360 градусов.</p> <p>Падения: падения вперед, назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	<p>ограниченной площади опоры, с расхождением партнёров, после вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке (с вращением и после него).</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой в гору. Бег прыжками, бег спиной вперед.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание возвышения.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скор.силов., быстрота и ловкость.</p>		<p>и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			
16-17	<p>Основы теоретических знаний: Гигиенические требования к организации самостоятельных занятий ф.у.</p> <p>Вращения: обороты прыжком стоя на одной до 360 градусов.</p> <p>Падения: падения вперед, назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры, с</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p>

	<p>расхождением партнеров, после вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке (с вращением и после него).</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой по повороту. Бег спиной вперед, бег скрестными шагами.</p> <p>Преодоление препятствий: Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скор.силов., быстрота и ловкость.</p>					
18-19	<p>Вращения: обороты прыжком стоя на одной до 360 градусов.</p> <p>Падения: падения в сторону и назад, сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: К. Передвижение по ограниченной площади опоры, с расхождением партнеров, после вращений. Сохранение равновесия после приземления в прыжке (с вращением и после него).</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			Выполнять комплекс упражнений № 1

	<p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой по повороту. Бег спиной вперед, бег скрестными шагами.</p> <p>Преодоление препятствий: Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: быстрота и ловкость.</p>					
20	<p>Вращения: К. обороты прыжком стоя на одной до 360 градусов.</p> <p>Падения: падения в сторону и назад, сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. На опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту, бег скрестными шагами.</p>	. текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Преодоление препятствий: Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>					
21-22-23	<p>Основы теоретических знаний: Физиологические основы построения отдельного занятия и их системы. Самоконтроль на занятиях ф.у.</p> <p>Вращения: Пять кувырков (вперед-назад). Любые вращения с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Падения: падения в сторону и назад, сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. На опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Бег по прямой по повороту, бег скрестными шагами.</p> <p>Преодоление препятствий: Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость, быстрота и ловкость.</p>					
24	<p>Вращения: Пять кувырков (вперед-назад). Любые вращения с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Падения: падения назад и вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами:</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Быстрота.</p>					
25	<p>Основы теоретических знаний: Правила выполнения ф.у. Основы обучения технике ф.у.</p> <p>Вращения: Пять кувырков (вперед-назад). Любые вращения с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Падения: падения назад и вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: К. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Ловкость.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

26	<p>Вращения: Пять кувырков (вперед-назад). Любые вращения с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Падения: падения назад и вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: К. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев- прямо спиной, прыжками на двух.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Прыжок со скакалкой(на месте и в движении).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Скоростно-силовая.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
27.	<p>Вращения: К. Пять кувырков (вперед-назад). Любые вращения с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Падения: К.падения назад и вперед сидя на возвышении.</p> <p>Равновесия: К. Повороты на 180 град. на опоре малой площадки.</p> <p>Физическая подготовка: К. Выносливость.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>
			2 четверть			
28	Основы знаний: История	текущий	Выполнять прыгивание с			Выполнять

	развития спорта, современные спортивные движения. История развития спорта в нижегородской губернии.		возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой			комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз
29-30-31-32	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Вращения: Вращения головой в движении шагом(бегом), туловищем стоя на месте. Кувырок вперед, назад. Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Передвижение по вертикальному шесту с помощью ног. Передвижение: Ходьба в полуприсяде и скрестным шагом. Бег по прямой с малой скоростью. Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия. Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча в движении. Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и	текущий	Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту) Выполнять построение в шеренгу. Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Манипулирование обручем. скакалкой			Выполнять комплекс упражнений № 1 Отжимание от пола 10 раз

	<p>наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость, быстрота и ловкость, скоростно-силовая.</p>				
33-34	<p>Вращения: Вращения головой в движении шагом(бегом), туловищем стоя на месте. Кувырок вперед, назад.</p> <p>Падения: Падения назад из и.п. о.с. с последующим кувырком назад. Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок назад ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Передвижение по вертикальному шесту с помощью ног.</p> <p>Передвижение: Ходьба выпадами вперед, вправо, влево. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча в движении.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять спрыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.(на заданную высоту)</p> <p>Выполнять построение в шеренгу.</p> <p>Демонстрировать прохлопывание и протопывание ритмических рисунков.</p> <p>Манипулирование обручем. скакалкой</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 1</p> <p>Отжимание от пола 10 раз</p>

	<p>Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота и ловкость.</p>					
35-36	<p>Основы теоретических знаний: Техника базовых способов двигательной деятельности. Виды физических упражнений.</p> <p>Вращения: Вращения головой в движении шагом(бегом), туловищем стоя на месте. Кувырок вперед, назад.</p> <p>Падения: Падения назад из и.п. о.с. с последующим кувырком назад. Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок назад ноги врозь.</p> <p>Равновесия: К. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: К. Передвижение по вертикальному шесту с помощью ног.</p> <p>Передвижение: Ходьба выпадами вперед, вправо, влево. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча в движении.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЯ, СМЕРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая и выносливость.</p>				
37	<p>Вращения: К. Вращения головой в движении шагом(бегом), туловищем стоя на месте. Кувырок вперед, назад.</p> <p>Падения: Падения назад из и.п. о.с. с последующим кувырком назад. Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок назад ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Передвижение по вертикальному шесту с помощью ног.</p> <p>Передвижение: Ходьба выпадами вперед, вправо, влево. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мяча в движении.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:К.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЯ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота .</p>					
38	<p>Вращения: Вращения головой в движении шагом. Вращение туловищем с переступанием, и в движении шагом. Три кувырка вперед.</p> <p>Падения: К. Падения назад из и.п. о.с. с последующим кувырком назад. Кувырок вперед, руки за спиной. Кувырок назад ноги врозь.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев прямо и спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Ходьба выпадами вперед, вправо, влево. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой, и др. способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Подбрасывание и ловля мяча в движении.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот.</p> <p>Взаимодействие с партнёром:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
39	<p>Вращения: Вращения головой в движении шагом. Вращение туловищем с переступанием, и в движении шагом. Три кувырка вперед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев прямо и спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой, и др. способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>
40-41-42	<p>Вращения: Вращения головой в движении шагом. Вращение туловищем с переступанием, и в</p>					

	<p>движении шагом. Три кувырка вперед.</p> <p>Равновесия: Передвижение по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев прямо и спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой, и др. способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость, быстрота, ловкость.</p>					
43	<p>Вращения: К. Вращения головой в движении шагом. Вращение туловищем с переступанием, и в движении шагом. Три кувырка вперед.</p> <p>Равновесия: К. Передвижение по ограниченной площади опоры с расхождением партнеров.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа.</p> <p>В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>скамейке в упоре присев прямо и спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой, и др. способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>		<p>команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ,</p>		
44	<p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре., повороты на 180 град на опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: К. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре присев прямо и спиной, прыжками на двух.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой, и др. способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 2</p> <p>Отжимание от пола 15 раз</p>

	<p>на месте и в движении. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки. Эстафеты. Физическая подготовка: Выносливость.</p>		<p>сочетании с похлопыванием.</p>			
45-46-47-48-49-50	<p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре., повороты на 180 град на опоре малой площадки. Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Преодоление препятствий: преодоление вертикальных препятствий перемахом с опорой, и др.способами. Взаимодействие со спортивными снарядами: Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой на месте и в движении. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки. Эстафеты. Физическая подготовка: К. Быстрота, ловкость, скоростно-силовая.</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно). Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМИРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ. Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 2 Отжимание от пола 15 раз</p>
51	<p>Равновесия: К. Передвижение по подвижной опоре., повороты на 180 град на опоре малой площадки. Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Преодоление препятствий: К. Преодоление вертикальных</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке. Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально,</p>			

	<p>препятствий перемахом с опорой, и др. способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Переход из вися в упор и наоборот. Прыжок со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: К. Подвижные игры на развитие двигательных качеств, и для профилактики осанки. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Выносливость.</p>		<p>наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p> <p>Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием.</p>			
		3я четверть				
52	<p>Основы знаний: Современные направления ОФП(аэробика, шейпинг, коланетик, стрейчинг, атлетизм, восточные единоборства). Традиционные направления ОФП(ходьба, бег, плавание, ОРУ).</p>	Предварительный	<p>Знать – спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений</p>			
53-54	<p>Инструктаж по Т.Б. (лыжи).</p> <p>Вращения: Обороты переступанием(вправо-влево). Обороты прыжком в сторону на 360 град.</p> <p>Равновесия: Сохранение о.с. после вращений.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение, Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка:</p>	текущий	<p>Выполнять перекаты лёжа. В группировке, вращения на месте, в движении и в прыжке.</p> <p>Выполнять лазание по гимнастической стенке(вверх, в стороны), скамейке(горизонтально, наклонно).</p> <p>Выполнять строевые команды РАВНЯЙСЬ, СМІРНО, ВОЛЬНО, ШАГОМ МАРШ, НА МЕСТЕ, СТОЙ, РАЗМЫКАНИЕ ОТ СЕРЕДИНЫ.</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз</p>

	Быстрота, ловкость.		Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			
55-56-57-58	<p>Вращения: Обороты переступанием(вправо-влево). Обороты прыжком в сторону на 360 град.</p> <p>Падения: В сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Сохранение о.с. после вращений.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение, Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой в гору.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, ловкость.</p>	текущий	Демонстрировать ритмическую ходьбу в сочетании с похлопыванием. Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
59	<p>Вращения: Обороты переступанием(вправо-влево). Обороты прыжком в сторону на 360 град.</p> <p>Падения: В сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: К. Сохранение о.с. после вращений.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение, Попеременный двухшажный ход. Подъем</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>елочкой в гору.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>					
60	<p>Вращения: Обороты переступанием(вправо-влево). Обороты прыжком в сторону на 360 град.</p> <p>Падения: В сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение, Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой в гору.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
61	<p>Вращения: Обороты переступанием(вправо-влево). Обороты прыжком в сторону на 360 град.</p> <p>Падения: К. В сторону, назад, вперед из и.п. о.с.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение, Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой и спуски с гор.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
62-63-64-65-66-67-68-69	<p>Вращения: Обороты переступанием(вправо-влево). Обороты прыжком в сторону на 360 град.</p> <p>Падения: вперед, назад, в сторону сидя на возвышении. Падение на лыжах.</p> <p>Лазание: По-пластунски.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Передвижение: Одноопорное скольжение, Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой и спуски с гор. Повороты переступанием.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, ловкость, выносливость и скоростно-силовая.</p>					
70	<p>Вращения: К. Обороты переступанием(вправо-влево). Обороты прыжком в сторону на 360 град.</p> <p>Падения: вперед, назад, в сторону сидя на возвышении. Падение на лыжах.</p> <p>Лазание: По-пластунски.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Передвижение: К. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой и спуски с гор. Повороты переступанием.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
71-72-73	<p>Падения: вперед, назад, в сторону сидя на возвышении. Падение на лыжах.</p> <p>Лазание: Пролезание под барьер.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>конькового хода.</p> <p>Преодоление препятствий: Запрыгивание и спрыгивание с возвышения. Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мячей в движении. Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении)</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая, выносливость и быстрота.</p>					
74	<p>Падения: К. вперед, назад, в сторону сидя на возвышении. Падение на лыжах.</p> <p>Лазание: Пролезание под барьер.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в высоту с короткого разбега любым способом.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мячей в движении. Ведение мяча рукой, ногой.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз

	<p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой(на месте и в движении)</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
75	<p>Падения: На санках. Лазание: Пролезание под барьер. Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода. Преодоление препятствий: Прыжок в высоту с короткого разбега любым способом. Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мячей в движении. Ведение мяча рукой, ногой. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты. Взаимодействие со спортивными снарядами: К. Прыжок со скакалкой(на месте и в движении) Физическая подготовка: К. Ловкость.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс

76	<p>Падения: На санках.</p> <p>Лазание: Пролезание под барьер.</p> <p>Равновесия: Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в высоту с короткого разбега любым способом.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Подбрасывание и ловля мячей в движении. Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Подводящие подв.игры. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Быстрота.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз
77	<p>Падения: На санках.</p> <p>Лазание: Пролезание под барьер.</p> <p>Равновесия: К. Сохранение равновесия после приземления в прыжке. Прыжковая имитация конькового хода.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Прыжок в высоту с короткого разбега любым способом.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К.Подбрасывание и ловля мячей в движении. Ведение мяча рукой, ногой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p>	текущий	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс

	Подводящие подв.игры. Эстафеты. Физическая подготовка: К. Выносливость.					
78	Основы знаний: Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе выполнения ф.у. Восстановление после физических упражнений.	текущий,	Демонстрировать технику передвижения на лыжах.(одновременный бесшажный, повороты переступанием, спуски и подъёмы ступающим шагом.			Выполнять комплекс упражнений № 3 Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс
			4 четверть.			
79	Основы знаний: Физическое воспитание, спорт, физическая культура. Структура двигательного действия.	текущий	Знать как выполнять комплекс утренней зарядки, как вести индивидуальный паспорт здоровья.			Выполнять комплекс упражнений № 3
80-81-82-83-84-85	Вращения: Обороты прыжком более 360 град. Равновесия: удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении. Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной. Передвижение: Ходьба ускоренная и со сменой темпа, в полуприсяде.Бег по прямой с малой скоростью.					

	<p>Преодоление препятствий: Перепрыгивание препятствия. Прыжок в высоту с короткого разбега(любым способом).</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Строевые команды в движении. Подвижные игры на внимание и на развитие двигательных качеств.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота, ловкость и скоростно-силовая подготовка.</p>				
86	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град.</p> <p>Равновесия: К. удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении. Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Ходьба ускоренная и со сменой темпа, в полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Перепрыгивание препятствия. Прыжок в высоту с короткого разбега(любым способом).</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега. Выполнять спрыгивание с возвышения. Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз</p>

	двигательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: ск-силовая.					
87	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град.</p> <p>Равновесия: удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении.</p> <p>Сохранение о.с. после вращений.</p> <p>Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: К. Ходьба ускоренная и со сменой темпа, в полуприсяде. Бег по прямой с малой скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий: Перепрыгивание препятствия.</p> <p>Прыжок в высоту с короткого разбега(любым способом).</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Выносливость.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения на пресс</p>
88	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град.</p> <p>Равновесия: удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении.</p>	текущий	<p>Демонстрировать технику ходьбы, бега.</p> <p>Выполнять прыгивание с возвышения.</p> <p>Выполнять подбрасывание</p>			<p>Выполнять комплекс упражнений № 4</p> <p>Упражнения</p>

	<p>Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной. Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту и с изменением направления движения. Преодоление препятствий: К. Перепрыгивание препятствия. Прыжок в высоту с короткого разбега(любым способом). Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: Быстрота.</p>		и ловлю мяча, катание мяча ногой, рукой Манипулировать обручем, скакалкой, надувным шариком.			на пресс
89	<p>Вращения: Обороты прыжком более 360 град. Равновесия: удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении. Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо,</p>					

	<p>спиной. Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту и с изменением направления движения. Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами. Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность. Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой. Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты. Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
90	<p>Вращения: К. Обороты прыжком более 360 град. Равновесия: удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении. Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной. Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту и с</p>					

	<p>изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>					
91-92	<p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Падение назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении. Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с</p>					

	<p>малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту и с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая.</p>					
93	<p>Основы теоретических знаний: Разработка индивидуального комплекса утренней зарядки.</p> <p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Падение назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: К. удержание позы стойка на одной ноге на подвижном возвышении. Сохранение о.с. после вращений. Передвижение по ограниченной площади опоры.</p> <p>Лазание: Пролезание в обруч, под</p>	текущий	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс

	<p>барьер. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту и с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Ловкость.</p>					
94-95	<p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Падение назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. На опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Упражнения на пресс

	<p>переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту и с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Скоростно-силовая, выносливость.</p>					
96	<p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Падение назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. На опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение</p>					

	<p>переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: К. Бег по прямой с малой и максимальной скоростью. Бег по прямой по повороту и с изменением направления движения.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
97-98	<p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Падение назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. На опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: Передвижение переступанием по наклонной</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой в гору. Бег на одной ноге поочередно.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: Быстрота.</p>					
99	<p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Падение назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. На опоре малой площадки.</p> <p>Лазание: К. Передвижение переступанием по наклонной скамейке в упоре-присев прямо, спиной.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой в гору. Бег на одной ноге поочередно.</p> <p>Преодоление препятствий: Прыжок в длину и в высоту с короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие с мячом: К. Броски мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Быстрота.</p>					
100	<p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Падения: С разбега толчком одной ноги вперед с приземлением в сед на возвышение. Падение назад из и.п. о.с.</p> <p>Равновесия: К. Передвижение по подвижной опоре. Повороты на 180 град. На опоре малой площадки.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой в гору. Бег на одной ноге поочередно.</p> <p>Преодоление препятствий: К. Прыжок в длину и в высоту с</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз

	<p>короткого разбега. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Ловкость.</p>					
101	<p>Вращения: Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Передвижение: Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой в гору. Бег на одной ноге поочередно.</p> <p>Взаимодействие со спортивными снарядами: Прыжок со скакалкой.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К. Скоростно-силовая.</p>	Текущий, Итоговый	Выполнять региональные нормативы на оценку не ниже (удовлетворительно).			Выполнять комплекс упражнений № 4 Отжимание от пола 25 раз
102	<p>Вращения: К. Обороты прыжком стоя на одной с продвижением вперед.</p> <p>Передвижение: К. Бег по прямой с малой скоростью. Бег по прямой в гору. Бег на одной ноге поочередно.</p> <p>Взаимодействие с партнёром: Подвижные игры на развитие двигательных качеств. Эстафеты.</p> <p>Физическая подготовка: К.</p>					

	Скоростно-силовая.					
--	--------------------	--	--	--	--	--