Приложение к приказу от 31.08.16 № 134

 Утверждаю

 Директор МАОУ Тоболовская СОШ:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф.Жидкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре**

**для 1 класса на 2016-2017 учебный год**

**Составитель: Абрамова Л.Н.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол-во часов** | **Элементы****содержания** | **Результаты освоения****Учебного предмета** | **Дата** |
| **Личностные,****метапредметные** | **предметные** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБПонятие о физической культуре | 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.Характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживанияУправление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживанияОбнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.Технически правильное выполнение двигательных действий.Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.Технически правильное выполнение двигательных действий.Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.Технически правильное выполнение двигательных действий.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживанияОбнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.Технически правильное выполнение двигательных действий.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов улучшения. | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры. | 01.09.1503.09.15 |
| 2 | Как появилась физическая культура? | 1 | История развития физической культуры и первых соревнований |
| 3 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 07.09.15 |
| 4 | Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. | 1 | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 08.09.15 |
| 5 | Представление о физических упражнениях. | 1 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | 10.09.15 |
| 6 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 14.09.15 |
| 7 | Твой организм. | 1 | Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.. | Знать основные анатомические особенности строения человеческого организма. | 15.09.15 |
| 8 | Зачем нужен скелет? | 1 | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног | Знать для чего человеку нужен скелет. | 17.09.15 |
| 9 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 21.09.15 |
| 10 | Зачем человеку мышцы? | 1 | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.*Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Знать группы мышц | 22.09.15 |
| 11 | Осанка. | 1 | Знать упражнения для правильного формирования и укрепления осанки. | 24.09.15 |
| 12 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 28.09.15 |
| 13 | Простейшие навыки контроля самочувствия | 1 | Комплекс упражнений на предотвращения плоскостопия | Знать упражнения для профилактики плоскостопия. | 29.09.15 |
| 14 | Простейшие навыки контроля самочувствия | 1 | Комплекс упражнений на расслабление мышц. | Уметь полностью расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений. | 01.10.15 |
| 15 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 05.10.15 |
| 16 | Правильный режим дня. | 1 | Составление режима дня. Учить планировать свой режим дня. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры | 06.10.1508.10.15 |
| 17 | Здоровое питание | 1 |
| 18 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Гуси - лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 12.10.15 |
| 19 | Правила личной гигиены | 1 | Соблюдение правил личной гигиены.Комплекс упражнений для утренней гимнастики. | Знать правила личной гигиены.Знать комплекс упражнений для зарядки | 13.10.1515.10.15 |
| 20 | Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. | 1 |
| 21 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 19.10.15 |
| 22 | Выполняем физкультминутки. | 1 | Разучивание физминуток на различные группы мышц. | Знать физминутки на различные группы мышц.Уметь их проводить. | 20.10.15 |
| 23 | Упражнениядля профилактики нарушения зрения | 1 | Разучивание физминуток на различные группы мышц. | Знать физминутки на различные группы мышц.Уметь их проводить | 22.10.15 |
| 24 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 02.11.15 |
| 25 | Движения и передвижения строем. | 1 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **Уметь** выполнять строевые команды | 03.11.15 |
| 26 | Движения и передвижения строем. | 1 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **Уметь** выполнять строевые команды | 05.11.15 |
| 27 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Меньше мячей», «День и ночь», «Омут»  | Технически правильное выполнение двигательных действий.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 09.11.15 |
| 28 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ. | 1 |  Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Понимать** правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;**понимать т**ехнику выполнения упражнений; | 10.11.15 |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ. | 1 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;понимать технику выполнения упражнений; | 12.11.15 |
| 30 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 16.11.15 |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** выполнять ходьбу по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи. | 17.11.15 |
| 32 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** выполнять ходьбу по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи. | 19.11.15 |
| 33 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 23.11.15 |
| Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 34 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | 1 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** выполнять подтягивания на животе на скамейке | 24.11.15 |
| 35 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | 1 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. |  | **Уметь** выполнять подтягивания на животе на скамейке | 26.11.15 |
| 36 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** играть в подвижные игры  | 30.11.15 |
| с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Организующие команды и приёмы. Лазание по гимнастической стенке.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** выполнять лазание по гимнастической стенке. | 01.12.15 |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  | **Уметь** выполнять лазание по гимнастической стенке. | 03.12.15 |
| 39 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 07.12.15 |
| 40 | Акробатические упражнения. | 1 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 08.12.15 |
| 41 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 10.12.15 |
| 42 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 14.12.15 |
| Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 43 | Акробатические комбинации. | 1 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | 15.12.15 |
| 44 | Акробатические комбинации.  | 1 |
| 17.12.15 |
| 45 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий.Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 21.12.15 |
| 46 | Снарядная гимнастика. | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | 22.12.1524.12.15 |
| 47 | Снарядная гимнастика. | 1 |
| 48 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 28.12.15 |
| 49 | **Лыжная подготовка.**Переноска и надевание лыж. | 1 | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  |  | **Подбирать** одежду для занятий лыжной подготовкой;**понимать и называть** правила техники безопасности при лыжной подготовке;  | 11.01.16 |
| 50 | Переноска и надевание лыж.Передвижения на лыжах | 1 | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные» | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **выполнять** основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход | 12.01.16 |
| 51-52 | Ступающий и скользящий шаг без палок. | 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Смелые воробушки» |  | **выполнять** скользящий ход | 14.01.1618.01.16 |
| 53-54 | Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. | 2 | Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель» | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **выполнять** повороты | 19.01.1621.01.16 |
| 55-56 | Скользящий шаг с палками. | 2 | Скользящий шаг с палками.Игра «Два мороза» | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **выполнять** скользящий ход | 25.01.1626.01.16 |
| 57-58 | Передвижение на лыжах разными способами. | 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **выполнять** передвижения разными способами | 28.01.1601.02.16 |
| 59-60 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 2 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | **выполнять** скользящий ход, повороты и спуски | 02.02.1604.02.16 |
| 61-62 | Передвижение на лыжах до 1км. | 2 | Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза» |  | **выполнять** передвижения на лыжах на указанную дистанцию | 08.02.1609.02.16 |
| 63-64 | Передвижение на лыжах до 1,5км. | 2 | Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Попади снежком в цель» | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **выполнять** передвижения на лыжах на указанную дистанцию | 11.02.1615.02.16 |
| 65-66 | Передвижение на лыжах разными способами. | 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **выполнять** передвижения разными способами | 16.02.1618.02.16 |
| 67 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Выполнять** подъёмы и спуски с небольших склонов | 29.02.16 |
| 68 | Гимнастические комбинации. Опорный прыжок | 1 | Комплекс упражненийс разбега через гимнастического козла. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | 01.03.16 |
| 69 | Гимнастические комбинации. Опорный прыжок | 1 | Комплекс упражненийс разбега через гимнастического козла. | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | 03.03.16 |
| 70 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 10.03.16 |
| 71 | Прикладная гимнастика. | 1 | Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |  | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | 14.03.1615.03.16 |
| 72 | Прикладная гимнастика. | 1 |
| Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. |
| 73 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 17.03.16 |
| 74 | Прикладная гимнастика Развитие гибкости. | 1 | Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | 28.03.1629.03.16 |
| 75 | Прикладная гимнастика. Развитие координации.  | 1 |
| 76 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 31.03.16 |
| 77 | Прикладная гимнастика. Развитие координации | 1 |  Гимнастические упражнения прикладного характера. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | 04.04.16 |
| 78 | Прыжковая подготовка. | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | Технически правильное выполнение двигательных действий. |  | 05.04.16 |
| 79 | Прыжковая подготовка. | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; |  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | 07.04.16 |
| 80 | Подвижные игры. | 1 |  Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 11.04.16 |
| 81 | Прыжковая подготовка. | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. |  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги | 12.04.1614.04.16 |
| 82 | Прыжковая подготовка. | 1 |  |
| 83 | Подвижные игры. | 1 | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 18.04.16 |
| 84 | Броски большого мяча. | 1 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 19.04.1621.04.16 |
| 85 | Броски большого мяча. | 1 |
| 86 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 25.04.16 |
| 87 | Броски большого мяча. | 1 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | Технически правильное выполнение двигательных действий.Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 26.04.1628.04.16 |
| 88 | Броски большого мяча. | 1 |
| 89 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра  | **Уметь** играть в подвижные игры  | 03.05.16 |
| «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей |  | с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 90 | Метание малого мяча. | 1 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами | 05.05.1610.05.16 |
| 91 | Метание малого мяча. | 1 |
| 92 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 12.05.16 |
| 93 | Метание малого мяча. | 1 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 16.05.1617.05.16 |
| 94 | Метание малого мяча.  | 1 |
| 95 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 19.05.16 |
|  |  |  |  |
| 96 | Беговая подготовка. | 1 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с  | Технически правильное выполнение двигательных действий.Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | . **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | 23.05.1624.05.16 |
| 97 | Беговая подготовка. | 1 | ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением |
| 98 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 26.05.16 |
| 99 | Беговая подготовка. | 1 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | 30.05.16 |

**Всего: 99 часов**