Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение пицей №4 имени профессора Е.А. Котенко города Ейска муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета от 28.08. 2023 года протокол № 1 Председатель Н.В.Мосина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основное общее образование 7-9 класс

Количество часов 272

Разработчик программы - Васько Н.В.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897); с учётом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура».5-9 класс. М.: Просвещение, 2012, примерной программы воспитания ФУМО (протокол от 2 июня 2020г. №2/20); с учётом УМК «Физическая культура 5-6-7 класс», «Физическая культура 8-9 класс» Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Москва «Просвещение», 2015г.

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

В результате изучения предмета «Физическая культура» в средней школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

1)гражданского воспитания:

-готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;

2)патриотического воспитания:

-готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

3)духовно-нравственного воспитания:

- -готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивныхмероприятиях и соревнованиях;

4) эстетического воспитания:

-освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, формобщения и поведения;

5) физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- -готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- -стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- -осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

6)трудового воспитания:

- -готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- -повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания инаправленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

7) экологического воспитания:

- -способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановления организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- -готовность соблюдать правила и противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

8) ценности научного познания:

-готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

- -проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- -осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного Олимпийского движения, приводить примеры еёгуманистической направленности;
- -анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- -характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;
- -устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- -устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактики и коррекции выявляемых нарушений;
- -устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональнымивозможностями основных систем организма;
- -устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- -устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- -выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- -вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и -регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утоления;
- -описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- -наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащихся, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- -изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способыих устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- -составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- -составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; -активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных

ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- -разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- -организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

7 класс

К концу обучения в седьмом классе обучающийся научится:

- -проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- -объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- -объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оцениваниятехники их выполнения;
- -составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- -выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшиеакробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- -составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- -выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- -выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересеченной местности;
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мячав прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- -тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ученик получит возможность научиться:

- -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- -описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

К концу обучения в восьмом классе обучающийся научится:

- -проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- -анализировать понятие «всесторонне и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- -проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- -составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателямиразвития основных физических качеств;
- -выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики иритмической гимнастики (девушки);
- -выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- -выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- -выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- -демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях

игровой деятельности);

Ученик получит возможность научиться:

- -демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

К концу обучения в девятом классе обучающийся научится:

- -отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную ипроизводственную деятельность;
- -понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- -объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- -использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спором, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- -измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально- прикладной физической подготовкой;
- -определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- -составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- -составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- -составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- -составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкостьи равновесие (девушки);
- -совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- -совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- -тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Выпускник получит возможность научиться:

- -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1.Знания о физической культуре (14ч)

1.1. История физической культуры (5ч)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.2. Физическая культура (основные понятия) (5ч)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессиональноприкладная физическая подготовка.

1.3.Физическая культура человека (4ч)

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (16ч)

2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (9ч)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных

комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой (7ч)

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование (480ч)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (395ч)

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (100ч)

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

3.2.2. Лёгкая атлетика (150ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

3.2.4. Спортивные игры (145ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

3.3. Прикладно-ориентированная физическая деятельность (60ч)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

3.4. Физическая подготовка (25ч)

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Тематическое планирование

Таблица распределения количества часов по разделам

Вид программного	УО				
материала					
		всего	7 кл.	8 кл.	9 кл.
Знания о физической		9	3	3	3
культуре					
История физической	ИФК	3	1	1	1
культуры					
Физическая культура	ОΠ	3	1	1	1
(основные понятия)	Φ				
Физическая культура человека	ФКЧ	3	1	1	1
Способы двигательной		11	3	4	4
(физкультурной)					
деятельности					
Организация и проведение	ОП3	6	2	2	2
самостоятельных занятий					
физической культурой					
	материала Знания о физической культуре История физической культуры Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий	материала Знания о физической культуре История физической ИФК культуры Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека Физическая культура человека Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий	материала всего Знания о физической культуре 9 История физической культуры ИФК 3 Физическая культура (основные понятия) ОП 3 Физическая культура человека ФКЧ 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности 11 Организация и проведение самостоятельных занятий ОПЗ 6	материала всего 7 кл. Знания о физической культуре 9 3 История физической культуры ИФК 3 1 Физическая культура (основные понятия) ОП 3 1 Физическая культура человека ФКЧ 3 1 Способы двигательной (физкультурной) деятельности 11 3 Организация и проведение самостоятельных занятий ОПЗ 6 2	материала всего 7 кл. 8 кл. Знания о физической культуре ИФК 3 1 1 История физической культуры ИФК 3 1 1 Физическая культура (основные понятия) ОП 3 1 1 Физическая культура человека ФКЧ 3 1 1 Способы двигательной (физкультурной) деятельности 11 3 4 Организация и проведение самостоятельных занятий ОПЗ 6 2 2

2.2	Оценка эффективности	ОЭ3	5	1	2	2
	занятий физической культурой					
3	Физическое		286	96	95	95
Ü	совершенствование		200			
3.1	Физкультурно-					
	оздоровительная деятельность					
3.2	Спортивно-оздоровительная		235	79	78	78
	деятельность с					
	общеразвивающей					
	направленностью					
3.2.1	Гимнастика с элементами	ГЭА	60	20	20	20
	акробатики					
3.2.2	Лёгкая атлетика	ЛА	90	30	30	30
3.2.3	Лыжные гонки					
3.2.4	Спортивные игры	СИ	85	29	28	28
3.3	Прикладно-ориентированная	ПО	36	12	12	12
	подготовка					
3.4	Физическая подготовка	ФΠ	15	5	5	5
	Итого		306	102	102	102

7 класс

Раздел	Кол-во	Темы	Кол-	Основные виды деятельности	Основны
	часов		во	обучающихся	е направле
			часов		ния
					воспитат
					ельной
					деятельн ости
					ости
Раздел 1.	3				
Знания о					
физической					
культуре					
История		Олимпийское движение в	1	Раскрывать причины	2
физической		России (СССР). Выдающиеся		возникновения олимпийского	
культуры		достижения отечественных		движения в дореволюционной	
Kystomypot		спортсменов на		России, характеризовать	
		Олимпийских играх.		историческую роль А. Д.	
		1		Бутовского в этом процессе	
				Объяснять и доказывать, чем	
				знаменателен советский период	
				развития олимпийского	

				движения в России	
Физическая культура (основные понятия)		Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	5
Физическая культура человека		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий	5
Раздел 2. Способы двигательно й (физкультур ной) деятельност и	3				
Организация и проведение самостоятел ьных занятий физической культурой	2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой.	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	6
Оценка эффективнос ти занятий физической культурой		Оценка техники движений.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами	5
Раздел 3. Физическое совершенств ование	96				
Физкультурн о- оздоровитель ная деятельность	В режи ме учебн ого дня и учебн ой			Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с	2,3,8

Г	1		1	Ţ	
	недел			индивидуальными	
	И			особенностями развития и	
				функционального состояния.	
				Выполнять упражнения и	
				комплексы с различной	
				оздоровительной	
				направленностью, включая их в	
				занятия физической культурой,	
				осуществлять контроль за	
				физической нагрузкой во время этих занятий	
				С учетом имеющихся	
				индивидуальных нарушений в	
				показателях здоровья	
				выполнять упражнения и	
				комплексы лечебной физической	
				культуры, включая их в занятия	
				физической культурой	
				Осуществлять контроль за	
				физической нагрузкой во время	
				этих занятий	
Спортивно-	79				
оздоровитель					
ная					
деятельность					
c					
общеразвива					
ющей					
направленнос					
тью					
Гимнастика	20	Инструктаж по ТБ на уроках	1	Знать и различать строевые	4,5
c		гимнастики. Освоение		команды, четко выполнять	
элементами		строевых упражнений.		строевые приемы	
акробатики				Описывать технику	
-		Упражнения на перекладине	1	акробатических упражнений и	
		из упора, опираясь на руку,		составлять акробатические	
		перемах ногой вперёд.		комбинации из числа разученных	
		Освоение строевых	1	упражнений. Осваивать технику	
		упражнений Упражнения на		Осваивать технику акробатических упражнений,	
		перекладине.	<u> </u>	предупреждая появление ошибок	
		Освоение опорных прыжков.	1	и соблюдая правила техники	
		Прыжок ноги врозь.		безопасности; в случае	
		Упражнения на	1	появления ошибок уметь их	
		гимнастической скамейке,		исправлять.	
		бревне, стенке.		Оказывать помощь	
		Освоение акробатических	1	сверстникам при освоении ими	
		упражнений. Два кувырка		новых акробатических	
		вперёд слитно.		упражнений, уметь	
		Размыкание и смыкание на	1	анализировать их технику	
		месте. «Мост» из положения		выполнения упражнений,	
			ĺ	выявлять ошибки и активно	
		стоя с помощью.	4		
		Упражнения и комбинации	1	помогать их исправлению	
		Упражнения и комбинации на перекладине		помогать их исправлению Описывать технику опорных	
		Упражнения и комбинации на перекладине Упражнения на перекладине	1	помогать их исправлению Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая	
		Упражнения и комбинации на перекладине		помогать их исправлению Описывать технику опорных	

	nyvay		правила безопасности, и	
	руках.	1	демонстрировать вариативное	
	Освоение опорных прыжков.	1	выполнение упражнений.	
	Прыжок ноги врозь.	1	Анализировать	
	Лазанье по канату.		технику опорных прыжков	
	Строевой шаг, размыкание и	1	своих сверстников, выявлять	
	смыкание на месте. Два		типовые ошибки и активно	
	кувырка вперёд слитно.		помогать их исправлению	
	Лазанье по гимнастической	1	Описывать технику	
	лестнице.		упражнений на гимнастическом	
	Упражнения на перекладине.	1	бревне и составлять	
	Вис на согнутых ногах, вис		гимнастические комбинации из	
	согнувшись.		числа разученных упражнений.	
	Упражнения и комбинации	1	Осваивать	
	на перекладине		технику гимнастических	
	Освоение опорных прыжков.	1	упражнений на бревне,	
	Упражнения на перекладине.	1	предупреждая появление ошибок	
	Размахивания в висе.			
	Лазанье по канату, шесту,	1	и соблюдая правила безопасности.	
	гимнастической лестнице	_	_	
	Два кувырка вперёд слитно;	1	·	
	«мост» из положения стоя с	-	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений,	
	помощью.		гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику,	
	Упражнения на перекладине	1	1 2	
	из размахивания в висе	•		
	подъём разгибом.		помогать в их исправлении	
	подвем разгиоом.		Описывать технику	
			упражнений на гимнастической	
			перекладине и составлять	
			гимнастические комбинации из	
			числа разученных упражнений.	
			Осваивать технику	
			гимнастических упражнений на	
			перекладине, предупреждая	
			появление ошибок и соблюдая	
			правила безопасности.	
			Использовать данные	
			упражнения для развития	
			силовых способностей и силовой	
7			выносливости	
Лёгкая 30	Правила безопасности на	1	Описывать технику	4,8
атлетика	занятиях по л/атл.		выполнения беговых	
	Теоретические сведения по	1	упражнений, осваивать ее	
	л/атл. Беговые упражнения		самостоятельно, выявлять и	
	для развития физических		устранять характерные ошибки в	
	качеств.		процессе освоения.	
	Беговые упражнения.	1	Демонстрировать вариативное	
	Высокий старт от 15 до 30 м.		выполнение беговых	
	Техника прыжка в длину	1	упражнений.	
	способом «согнув ноги» с		Применять беговые упражнения	
	7—9 шагов разбега.		для развития физических	
	Овладение техникой	1	качеств, выбирать	
	длительного бега	-	индивидуальный режим	
	до 1200м.		физической нагрузки,	
	Метание мяча на дальность с	1	контролировать ее по частоте	
	места.	1	сердечных сокращений.	
	Техника прыжка в длину	1	Взаимодействовать со	
	способом «согнув ноги» с	1	сверстниками в процессе	

Техника прыжка в высоту способом «перешативание» с замостоятельно с предупажение мата на таданное расстояние, в коридор 5-6 м. 1					T	
Техника прыжка в высоту способом еперешагивание» (а. 5 мил. в мертикальную пель (т. 1 м. 2 мил. метание мача па аданное расствятие, в корымота больковых прыжковых правкений, освативать се самостоятельно с передупреждением, павлаением и перавкений, освативать се самостоятельно с передупреждений, освативать се самостоятельно с передупреждений, освативать и перавкений, освативать се самостоятельно с передупреждений, освативать и перавкений, освативать се самостоятельно с передупреждений, освативать произвессия и пражковых упраждений. Применты прыжковых упраждений. Применты прыжковых упраждений. Применты правковых упраждений. Применты прыжковых упраждений. Применты правковых упраждений. Ваньмостковать со сверстиками в процессе совместного освоения пражковых упраждений в процессе совместного освоения пражковых упраждений. Ваньмостковать со сверстиками в процессе совместного освоения праждения бетов освоения праждения освативать се самостоятельно освоения праждений. В различные формы занятий фризической культурой Описьмать технику метании малого мача дал натрибривать се самостоятельно с предупреждения продессе объеменного освоения праждения и малого мача дал натрибривать с самостоятельно с предупреждения в процессе совместного освоения праждения и малого мача дал натрибривать с самостоятельно с предупреждения в продессе объеменного освоения праждения в различить столь объеменных объеме			7—9 шагов разбега.		совместного освоения беговых	
Техника прыжка в ласоту способом мерешативание» с 3—5 шатов разбета. Метание мача в заданное расстояние, в коридор 5-6 м. Техника прыжка в длину способом местнув ноги» с 7-9 шатов разбета. Всг в равномерном темпе до 15 мин. Метание мача в паданное расстояние. Техника прыжка в длину способом местнув ноги» с 7-9 шатов разбета. Метание мача в портвонтальную и метание мача с 4—5 бросковых шатов в разпилья с техника прыжка в ласоту способом метания в 11 портвонтальную и метание мача с 4—5 бросковых шатов в разпильи с тособом метания в 11 портвонтальную и метание мача с 4—5 бросковых шатов в разпильи способами, осавивать с самостоятьсью с перетниками в разлитий физической культурой Онасъятий физической культуром Онасъятий Физической культуром Онасъятий Физической культуров Онасъятий Физической			Бег с ускорением от 30 до 50	1	упражнении, соблюдать правила	
Техника прыжка в лысоту способом «перепативание» с застояние, в коридор 5-6 м. Метание муга на заданное расстояние, в коридор 5-6 м. Техника прыжка в длину способом «перепативание». Техника прыжка в высоту способом «перепативание». Метание муга в мето на дальность с запавность выполнения для в дрину пертикальную и пертикальную и пертикальную и пертикальную и пертикальную пертикальность. Бет в резвомерном темпе до 1 пражие провессе предуперати пертом муга для различи в метот предупежанием типичных ошпобь. Демонет предупежанием типичных ошпобь правила безопасности выполняем упражением типичных ошпобь. Прижением типичных ошпобь правиты бетовые упражением типичных ошпомением тупичных обществляющи					безопасности.	
в различные формы занятий физической культурой прыжковых упражнения для для подпесее совместного совоем честоя на 1 дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча в надальность с пескника прыжка в дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча в дальность с пескника прыжка в дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча в дальность с пескника прыжка в дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в высоту способом честоя на 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бет на результат б0 м. Метание мяча в порижее правития физической культурой Описывать с технику метания дальность с презупреждением выявлением и устранением типичных ошибок. Дементивный соото осовония упражнений в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физических качеств, контролировать со сверстниками в процесс серстниками в процесс серстниками в процесс осврения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правита безопасности осероения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правита безопасности осероения упражнений в метании выпого мяча для соблюдать правита безопасности осероения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правита безопасности осероения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правита безопасности осероения упражнений в метании малого мяча для метани мяч			Техника прыжка в высоту	1	Включать беговые упражнения	
3.—5 шагов разбета. Метание мяча на заданное расстояние, в моргимар 5-6 м. Техника прыжка в длину способом «сонтув ноги» с 7-9 шагов разбета. Бет в равномерном темпе до 15 биросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4.5 бросковых шагов на заданное расстояния в процессе саерстинками в процессе с				_	в различные формы занятий	
Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м. Техника прыжка в даниу способом «согнув поти» с торизонтальную и вертикальную и вертикальную и метание мяча в дальность. Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в далину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «сетнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Техника прыжка в длину способом «перещативание» с 3-5 шагов разбета. Техника прыжка в высоту способом «перещативание» с 3-5 шагов разбета. Техника прыжка в высоту способом «перещативание» с 3-5 шагов разбета. Техника прыжка в зысоту способом «перещативание» с 3-5 шагов разбета. Техника прыжка в зысоту способом верептикальную и вертикальную и свъ (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов па заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результата 60 м. Техника прыжка в ракоту способом перептикальную и свъ (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результата 60 м. Техника прыжка в длину способом местира потом с 7-9 шагов разбета. Метание мяча на дальность с падъность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 ми.						
расстояние, в коридор 5-6 м. Техника бета на 30, 60м. Техника прыжка в динну способом месотнув погизо. Техника прыжка в высоту техника прыжка в высоту пертикальную пель (1X1м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча в дальность. Техника прыжка в динну способом метризувательно с даговильную пель (1X1м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча в дальность с даговительно с дерстикальную пель (1х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча в дальность с даговом метризура дагов				1		
Техника прыжка в высоту способом меторизонтальную и вертикапыную и вертикапыную и вертикапыную и вертикапыную и пособом меторы в пособом мето				1	1	
Техника прыжка в лину способом «согнув ноги». Техника прыжка в расоту способом «перешагивание». Метание мяча в 1 горизонтальную и вертижальную пель (IX1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на задвиное расоткине. Бег в равномерном темпе до 15 бросковых шагов на задвиное расотояние. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Бег в равномерном темпе до 15 бросковых шагов на задвиное расстояние. Техника прыжка в лину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Бег на 1200 м 1 1 Мстание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов на задвиное расстояние. Техника прыжка в лину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Скоростной бег до 50 м. 1 1 мнагание мяча в дестояния 8-10 м. Метание мяча в места на дальность с расстояния 8-10 м. Метание мяча в места на дальность с дестояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность с дестояния 8-10 м. Метание мяча на дальность с дажбета, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжка в дилиу способом метеренативание» с окранения мяча протоме предупреждением, выявляением и устранением и мяча с места на дальность с дажбета, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжка в дилиу способом метеротивальную цель. Прыжка в дилиу способом метании малого оковения упражнений в процессе совместного освоения упражнений в метании малого оковения упражнений в метании малого оковення упражнений в метании малого оковения упражнений в метании малого оковення упражнений в метании малого оковення упражнений в метании малого оковенно оковоменного оковения упражнений в метании малого оковення упражнений в метании малого оковення упражнений в метании малогот серечных пражнений в процессе совместного оковення упражнения и					<u> </u>	
техника прыжка в высоту способом мерешативанием и перанультальную и вертикальную и перамет и прыжковых упражнений. Применять прыжковых упражнений для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнения и прыжковых упражнений. Применять прыжковых упражнений для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений прыжковых упражнений. Взаимодействовать со совместного освоения упражнений. Взаимодействовать со совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со совместного освоения упражнений и метание мача в дальноеть. Техника прыжка в высоту стособом мерешативание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бет до 50 м. 1 пражнения и устражения в развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе самостоятельно с предупреждением, выявлением и устражения и упражнения и устражения причинах опибок. Примскать упражнения в развития физических качеств, контролировать физическую контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. В ваимодействовать со сверстниким в процессе совместного освоения устражения в процессе обместного освоения устражений в метании малюто мяча, соблюдать правила безопасности в ответнений предупреждением, выявлением и устражения в развития физических качеств, контролировать физическую контролировать физическую контролировать физическую качеств, контроливовать физическую ка						
Техника прыжка в высоту способом келерешагивание». Метание мяча в горизонтальную пель (IXIм) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длипу способом кесотуву всигы с 4—5 бросковых шагов разбета. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов разбета. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную поразбета. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов разбета. Метание мяча с места на дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную поразбета. Метание мяча с места на дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную поразбета. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			Техника прыжка в длину	1		
пехника прыжка в высоту пражения и прыжковых упражления. Прыжковых упражления для ность. Техника прыжка в длипу способом «согтув ноги» с 4—5 бросковых шагов на дальность. Вет на 1200 м 1 способом «прешагивание» с 3-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в длипу способом «прешагивание» с 3-5 бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 бросковых шагов на бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 бросковых шагов разбета. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 бросковых шагов разбета. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 бросковых шагов разбета. Техника прыжка в высоту способом мата пражна в портивение муча расстояние в расстояние мета на дальность. Бет на разлета бо м. Техника бета на короткие дистаниви. Метание мяча с места на дальность с разбета, в торизонтальную и вертикальную пель. Прыжка в дину способом «согтув ноги» с 7—9 шагов разбета. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на бросковых шагов на бросковых шагов на дальность с разбета. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на бросков на призивание и устранением типичных ошибок. Применять упражления и устранением типичных ошибок. Применять упражления и устранением типичных ошибок. Применять упражления и устранением типичных ошибок. Применять прыжковых упражлений, соблюдать правила безопасности. Включать остовнений физической культурой Описывать се самостоятсь на бросковых шагов на бросковых практивновать со своения и устранением типичных ошибок. Применять прыжковых упражления и прыжковых упражлений выпражний и облюдать практива обласний прыжковых упражлений и облюдать практив			способом «согнув ноги».			
метание мяча в горизонтальную и вертикальную пель (1XIм) с расстояния 8-10 м. Метание мяча в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча с 4−5 бросковых шагов на заданное расстояния с 1 с техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 тытов разбега. Скороствой бег до 50 м. Метание мяча в торизонтальную и вертикальную и вертикальную и вертикальную и вертикальную пель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метанием мяча в торизонтальную и вертикальную и вертикальную и вертикальную пель (1 х 1 м) с расстояния в торизонтальную и вертикальную пель (1 х 1 м) с расстояния в торизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длипу способом «котнув ного» с 7-9 шагов разбега. Метанием мяча па дальпость с 1 дальность в торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с торизонтальную и выпостать и прыжковых упражнения и прожеской культурой (опъестоя катами в прожесковых качеств, компроменных с совместного с совмест			Техника прыжка в высоту	1	-	
Метание мяча в горизоптальную пель (1X1м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину способом соглув вого с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов. Бег на 1200 м 1 метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность с 1 способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Техника прыжка в высоту способом мерешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. 1 метание мяча в 1 горизоптальную и вертикальную цель. 1 разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча к дальность с разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом месотнув ного» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов метание мяча с места на дальность. 5 шальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом месотнув ного» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 5 прыжка в дальность и заданное расстояние. 5 правила безонасности мяча, соблюдать правила безонасности			способом «перешагивание».			
горизонтальную и вертикальную пель (1X1м) е расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча с 4—5 10 бросковых шагов па заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбета. Скоростной бет до 50 м. Метание мяча в торизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния. Бег на результат 60 м. Техника в торизонтальность с дальность. Бег на результат 60 м. Техника в торизонтальность с дальность. Бег на результат 60 м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбета. Метание мяча с 4—5 броско- вых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				1	1	
вертикальную цель (1X1м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча па дальность с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в мета и дальность с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат б0 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча с места на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согтув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на малого мяча, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разничные пособами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и устранением типчиным способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением пируатиражнения в развития физическую пибок. Применять упражнения и устранением типчиным способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением типчиным способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением типчиных способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением типчиных способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и устранением типчиных способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и устранением типчиных способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и устранением типчиных способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и устранением типчиных способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и устранением типчиных сокращений. Ванмодействовать со сверетинками в процессе сомместного освоения устранением типчиных облюжения устранений. Ванмодействовать со сверетниками и частовыем устранений, соблюдать правила безопасности. Включанием и частовыем устранения и пичных облюжения и частовыем устранений.				_		
расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 фосковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину способом «соггув поти» с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча а дальность с 4—5 бросковых шагов на заданиюе расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешативание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния мяча с места на дальность. Сыг па результат 60 м. Метание мяча с места на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжка в разлину пражнения и процессе самостоятсятью с парузых по частоте сердечных соблюдать правила безопасности. Вълючать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осванвать се самостоятсяльно с предупреждением, выявлением и устранением типичных опшбок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую пагрузку по частоте сердечных сокращений. Ваимодействовать со сверстниками в процессе совместного оправния в процессе самостоятсяльно с предупреждением, выявлением и устранением типичных опшбок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую пагрузку по частоте сердечных сокращений. Ваимодействовать со свеместного обами, останавть се самостоятсяльно с и предупеждением выявлением и устранением типичных опшбок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую пагрузку по частоте сердечных сокращений. Ваимодействовать со своемния упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча различных описывать технику метания малого мяча различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча различные формы занятий физической культурой Описывать формы занятий физической культурой Описывать фо					Применять прыжковые	
Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мил. Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов. Бег на 1200 м Метание мяча с 4—5 бросковых шагов. Бег на 1200 м Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в д горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистаниии. Метание мяча е места на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув поги» с 7—9 шагов разбета. Метание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и задащное расстояние. Прыжки в длину способом метание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и задащное расстояние. Прыжки в длину способом метание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и задащное расстояние. Прыжки в длину способом метание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и задащное расстояние. Прыжки в длину способом метание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и задащное расстояние.					упражнения для развития	
бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбета. Бег в равномерном темпе до 15 мии. Метание мяча в альность с 1 способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбета. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстоящия 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бег па результат 60 м. Техника бега па короткие дальность. Бег па результат 60 м. Прыжжи в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбета. Метанием яча с 4—5 бросковых шагов и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с разбета, в горизонтальную и вертиками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, с соблюдать правила безопасности ставжения в натричекой культурой Описывать с с самостоятельно с самостоятельно и собами, осванать с с самостоятельно и с самостоятельно и с самостоятельно и с самос			*	1	физических качеств,	
техника прыжка в длипу способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов. Бег на 1200 м 1 метание мяча с 4 — 5 бросковых шагов на заданное расстояпие. Техника прыжка в высоту способом «переплативнание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. 1 метание мяча в горизоптальную пель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4 — 5 метание мяча в горизоптальную пель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4 — 5 метание мяча с 4 — 5 метание мяча в горизоптальную пель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4 — 5 места на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мил.				1	контролировать физическую	
Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 изгов разбета. Бег в равномерном темпе до 15 мии. Метание мяча па дальность с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешативание» с 3-5 шагов разбета. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) детанции. Метанции мяча с а места па дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) детанции. Метанции мяча с а дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) детанции. Метанции мяча с а дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) детанции. Метанцие мяча на дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) детанции мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжжи в длину способом местание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.			-		нагрузку по частоте сердечных	
Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения в различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на заданное расстояние. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на заданное расстояние. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на заданное расстояние. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на заданное расстояние. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на заданное расстояние. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на заданное расстояние. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на заданное расстояние. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на дальность с разбета. В различные формы занятий физической культурой обросковых шагов на дальность с разбета. В торизонтальную и вертикальную педь (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча па дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную педь (1 x 1 м) с расстояние мяча па дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную педь (1 x 1 м) с расстояние мяча па дальность и заданное расстояние. В прыжки в длипу способом «согпув поти» с 7—9 шагов разбета. Прыжки в длипу способом вых шагов на дальность и заданное расстояние. В правномерном темпе до 15 мин.						
способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых пагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на результат 60 м. Техника бег а на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и заданное расстояние. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и заданное расстояние. Прыжки в длину способом могание мяча с 4—5 бросковых пагов на дальность и заданное расстояние. Пота в равномерном темпе до 15 мин.				1	-	
Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов. Бег на 1200 м 1 1						
Выбет в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов. Вет на 1200 м 1			шагов разбега.		_	
15 мин. 15 мин. 15 мин. 15 мин. 16			Бег в равномерном темпе до	1		
Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных опибок. Применять упражнения в метании малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных опибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развиття физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Метание мяча с места на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			1			
Видичные формы занятий физической культурой			Метание мяча на лальность с	1		
Бег на 1200 м Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в 1 горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния с торя образовать с о сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности малого мяча разными способом. Применять упражнения в метании малого мача для развития физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности малого мяча разными способом. Применять упражнения в метании малого окращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности малого мяча разными способом нагруляемения в метании малого окращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности				_	• •	
Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную пель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мии.			-	1	1 1 1	
бросковых шагов на заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом порязинальную цель. Прыжки в длину способом разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальноеть и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.						
заданное расстояние. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бет до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов развномерном темпе до 15 мин.				1	· ·	
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбета, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбета. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			-		малого мяча разными способами,	
способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			заданное расстояние.		осваивать ее самостоятельно с	
3-5 шагов разбега. Применять упражнения в				1	предупреждением, выявлением и	
Скоростной бег до 50 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «сотнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			способом «перешагивание» с		устранением типичных ошибок.	
Скоростной бег до 50 м. 1 Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. 1 Метание мяча с места на дальность. 1 Бег на результат 60 м. 1 Техника бега на короткие дистанции. 1 Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. 1 Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. 1 Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 1 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 1			3-5 шагов разбега.		Применять упражнения в	
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбета. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			Скоростной бег до 50 м.	1	7 - 7 -	
горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				1	<u>_</u>	
вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				•	1	
с расстояния 8-10 м. Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			1 -			
Метание мяча с места на дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.						
дальность. Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			-	1	=	
Бег на результат 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				1		
Техника бега на короткие дистанции. Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.						
Мяча, соблюдать правила безопасности мяча, соблюдать правила мя						
Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 броско-вых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 1 15 мин.			Техника бега на короткие	1	_	
Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. 1 Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. 1 Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 1 Бег в равномерном темпе до 15 мин. 1		L	дистанции.		1	
разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 броско- вых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				1	оезопасности	
вертикальную цель. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.						
Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.			1			
«согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				1		
разбега. Метание мяча с 4—5 броско- вых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				•		
Метание мяча с 4—5 броско- вых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.						
вых шагов на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 1 15 мин.				1	1	
заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 15 мин.				1		
Бег в равномерном темпе до 1 15 мин.						
15 мин.			•		-	
			1	1		
Спортивные 29 Основные правила игры в 1 Организовывать совместные 2,4			15 мин.			
	Спортивные	29	Основные правила игры в	1	Организовывать совместные	2,4
		•				

игры	баскетбол. Правила техники		занятия баскетболом со
перы	безопасности.		сверстниками, осуществлять
	Стойки игрока.	1	судейство игры.
	Перемещения в стойке	_	Описывать технику
	приставными шагами боком.		игровых действий и приемов,
	Ловля и передача мяча двумя	1	осваивать их самостоятельно,
	руками от груди.	_	выявляя и устраняя типичные
	Ловля и передача мяча одной	1	ошибки.
	рукой от плеча на месте.	-	Взаимодействовать со
	Броски одной и двумя рука-	1	сверстниками в процессе
	ми с места и в движении.	-	совместного освоения техники
	Остановка двумя шагами и	1	игровых действий и приемов,
	прыжком. Повороты без	•	соблюдать правила безопасности.
	мяча и с мячом.		Моделировать технику игровых
	Перемещения в стойке	1	действий и приемов, варьировать
	лицом и спиной вперёд.	_	ее в зависимости от ситуаций и
	Ловля и передача мяча одной	1	условий, возникающих в
	рукой от плеча в движении.	1	процессе игровой деятельности.
	Сочетание приёмов: ведение,	1	Выполнять правила игры,
	передача, ловля, бросок.	1	уважительно относиться к
	Ведение без сопротивления	1	сопернику и управлять своими
	1	1	эмоциями.
	защитника ведущей и		Определять степень утомления
	неведущей рукой.	1	организма во время игровой
	Броски одной и двумя	1	деятельности, использовать
	руками после ведения, после		игровые действия баскетбола для
	ловли.		развития физических качеств.
	Вырывание и выбивание	1	Применять правила подбора
	мяча.		одежды для занятий на открытом
	Тактика свободного	1	•
	нападения.		воздухе, использовать игру в
	Позиционное нападение (5:0)	1	баскетбол в организации
	без изменения позиций		активного отдыха
	игроков.		Изучают историю баскетбола и
	Нападение быстрым	1	запоминают имена выдающихся
	прорывом.		отечественных спортсменов —
	Взаимодействие двух игро-	1	олимпийских чемпионов.
	ков «Отдай мяч и выйди».		
	Ловля и передача мяча в	1	Овладевают основными
	парах, тройках.		приёмами игры в баскетбол
	Комбинация из элементов	1	Применять правила подбора
	техники перемещений и		одежды для занятий на открытом
	владения мячом.		воздухе, использовать игру в
	Игра по упрощённым	1	волейбол в организации
	правилам мини-баскетбола.		активного отдыха
	Основные правила игры в	1	Организовывать совместные
	волейбол. Правила техники		занятия футболом со
	безопасности.		сверстниками, осуществлять
	Стойки игрока. Перемеще-	1	судейство игры.
	ния в стойке приставными		Моделировать технику игровых
	шагами боком, спиной		действий и приемов,
	вперёд.		варьировать ее в зависимости от
	Комбинации из освоенных	1	ситуаций и условий,
	элементов техники		возникающих в процессе игровой
	передвижений.		деятельности.
	Передача мяча сверху двумя	1	
	руками на месте, над собой.		
	Нижняя прямая подача через	1	1
			1

Передача мяча пад собой и через сетку. Прямой нападающий удар после полбрасывания мяча адринбром. Передача мяча в парах через сетку. Комбинации из освоенных элежентой правидам миньостібола. Передача мяча в парах через сетку. Комбинации из освоенных элежентой правидам миньостібола. Передача мяча в парах через сетку. Комбинации из освоенных элежентой правидам миньостібола. Правидам миньостібола. Правиты чельечного бета, пражже через препятетвий прывидаю физической сосрежание и папатровить в состеме запятий физической культурой. Преодоление препятетвий прывидаю физической культурой. Преодоление препятетвий прывидаю физической культурой. Преодоление полосы премятивам преодоления полосы пресеченной местность и сехранение рапполесия. Продоление полосы пресеченной местность и сехранение по пормативам полготовка Тестирование по пормативам гго. Передование по пормативам полготовка полгожна полу. Тестирование по пормативам гго. Метание мяча на дальность с рызбета. Тестирование по пормативам гго. Метание мяча на дальность с рызбета. Тестирование по пормативам гго. Метание мяча на дальность с рызбета. Тестирование по пормативам гго. Передование по пормативам гго. Метание мяча на дальность с рызбета. Тестирование по пормативам гго. Выпытать порматива и голерамни но пами на полу. Тестирование по пормативам гго. Метание мяча на дальность с рызбета. Тот. Метание мяча на дальность о пормативам гго. Оставить и косперавание и планировать в системе завитий физической солерамние и планировать в системе завитий физической датлетике с основами по гомания на продативам гго.			сетку.			
Прикладно- подговежа видентов: приём, передача, удар.			•	1		
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча нарах через сетку. Комбивации из освоеных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрошённым правилам мини-волейбола. 1 правилам местом. 1 правилам бегом. 1 правилам бегом. 1 правилам бегом. 1 предолейне полосы препятетвий. 1 правилам бегом. 1 препятетвий. 1 правиление правитей местности. 1 правилам бегом. 1 препятетвий прижения местности. 1 правилам бегом. 1 препятетвий. 1 правиление правитей местности. 1 правилам бегом. 1 препятетвий. 1 правиление правиление правиление правиление правиление правиление правиление правиление правиления прикладных упражнений. 1 правилений прикладных упражнений. 1 предологать грудности и прикладных упражнений. 1 предологать грудности и прикладных упражнений. 1 предологать грудом на плечах. 1 препарите при выполнении прикладных упражнений. 1 предологать грудности и прикладных упражнений. 1 препарите при выполнении прикладных упражнений. 1 препарите при выполнении прикладных упражнений. 1 препарите при выполнении прикладных упражнений. 1 прикладных упражнений. 1 прикладных упражнений. 1 прикладных упражнений. 1 прикладных упражнений прикладных			_	1		
после подбрасывания мяча партнёром Передача мяча в парах через сетку. Комбитации из освоенных здементов: приём, передача, удар. Игра по упрошённым правилям мини-волейбола. Прикладно- ориентирова пподготовка Варианты челночного бега, прыжки через препятствия. Присмение на точность и сохранение равновесия. Пресмодисние препятствий праванье по канату в два и три приёма. Лазанье по канату в два и три приёма. Лазанье по гимиастической стенке. Лазанье по гимиастической стенке вырх, вниз, горизонтально. Преодоление полосы прелятетний. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передавжение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Портамы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Прижемения два развития прижемения два развития физическая прижемения прикладных упражнения два развития физическия прижанения два развития физическия прижанения два развития физическия прижанения при выполнении прикладных упражнений. Физическая полютовка Физическая полютовка Тестирование по пормативам ГТО. Прыжоко в длипу с места. Физическая полютовка Физическая полютовка Тестирование по пормативам гТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямывыи ногами на полу. Тестирование по нормативам гТО. Матание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гТО. Бет 1000м.			·	1		
Партисром. Персдача мача в парах черсз сетку. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упропенным правилам мини-волейбола. 1 Организовывать и проводить самостоятельные завятий прикладной физической подготовкой, составлять их согражание и планировать в системе завятий физической культурой. 1 Преодоление препятствий прыжковим бетом. 1 Преодоление препятствий прыжковим бетом. 1 Правиве по капату в два и три прижений, перестраивать их технику в зависимости от водимаковим бетом. 1 Преодоление препятствий прыжковим бетом. 1 Преодоление препятствий прижений, престраивать их технику в зависимости от водимаковим бетом. 1 Преодоление препятствий прижений, правжений, пременить прикладных упражений, пражений, пражений, пражений дизических качеств, нагрузку по частоте сераенных сокращений. Преодоление препятствий прижений прижен				1		
Передача мяча в парах через сетку. Комбинации из освоенных элементок: приём, персдача, удар. Игра по упрошённым правилам мини-волейбола. Игра по упрошённым правилам мини-волейбола. В правилам мини-волейбола. Небе. В вришиты челночного бета, прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление препятетвий прыжковым бетом. Лазанье по канату, по тимнастической степке. Пазанье по гимнастической степке, преизготвий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление полосы препятствий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление полосы препятствий прыжковым бетом. Преодоление полосы претятетвий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление полосы претятетвий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоление препятствий прыжковым бетом. Преодоления то пересечённой местности при выполнении прикладных упражнений. Преодоленить то промативам подготовкой, импастикой с основами акробатики, негкой спетсим занятий физической основами акробатики, негкой спетем занятий физической основами акробатики, негкой спетем занятий физической основами акробатики, по легкой аптетике с основами акробатики, по легкой аптетике и при тистировании по пормативам ПтО. Бет 1000м.			- I			
Сстку Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрошённым правилам мини-волейбола. 1			1 1	1		
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. 1				1		
элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. 1 правилам мини-волейбола. 1 площадки и запрыгивание па поей. 1 площадки и запрыгивание па поей. 1 площадки и запрыгивание па поей. 3 площадки и запрыгивание па поей. 1 проводить самостоятельные запятий прикладной физической культурой. 1 сохранение равновесия. 1 проводить самостоятельные запятий прикладных их содержание и планировать в системе запятий физической культурой. 2 преодоление препятствий прыжладных упражнений, перестраивать их технику в зависмости от прижладных упражнений, перестраивать их технику в зависмости от технику в зависмости от технику в зависмости от прижладных упражнений, перестраивать их технику в зависмости от прижладных упражнений. 1 приженять прикладных упражнений. 1 проводить самостоятельные занятий физическую пагрузку по частоте сердечных сокращений. 1 проводить самостоятельные занятий физической подтотовкой, гимпастиской с основами акробатики, легкой и потимостике занятий физической подтотовкой, гоставлять их содержание и планировать в системе занятий физической подтотовкой, гоставлять их содержание и планировать в системе занятий физической подтотовкой, гоставлять их содержание и планировать в системе занятий физической подтотовкой подтотовки по гоммение от ормативам на полу. 1 гто. Метание миза на дальность с разбега. 1 проводить по пормативам на полу. 1 гто. Бет бом по промативам на полу. 1 гто. Бет бом по промативам на полу. 1 гто. Бет бом по промативам на полу. 1 гто. Бет бом по практику по пототите с основами актити по пормативам на полу. 1 гто. Бет бом по пототите на приженение по			· ·	1		
Удар. Игра по упрощённым правилам миши-волейбола. 1 Прикладно- ориентирова неб. 1 Прикладной физической площадки и запрытивание на неб. 1 прыжки и запрытивание на неб. 1 прыжки и запрытивание на неб. 1 прыжки не рез препятствия. 1 прыжки не рез препятствия. 1 прыжковым бегом. 1 преодоление полосы препятствий. преодоление полосы препятствий. преодоление полосы препятствий. преодоление препятствий прыжковым бегом. 1 препятствий. преодоление полосы препятствий. преодоление полосы препятствий. прыжковым бегом. 1 препятствий. прыжковым бегом. 1 прыжковым бегом. 1 претарывание по пересечённой местности. 1 сохранение равновесия. 1 прокавлять и прокавлять и прокавлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнения упражнений. 1 прокавлать по томина прикладных упражнения для развития физической сокращений. 1 продоленать прикладных упражнений прикладных упражнений. 1 прокавлять по частоте сердечных сокранение равновесия. 1 прокавлять по промативам гото. 1 проматить пормативы в пото. 1 проматить пормативы в пото. 1 проматить пормативы в потототокой потечной дальность с разбета. 1 1 1 1 1 1 1 1 1			•	1		
Пгра по упрощённым правилам мини-волейбола. 1			* ' * '			
Прикладио- ориентирова нная нная подготовка Варианты челночного бега, прыжки через прелятствия. Прижление на точность и сохранение равновесия. Преодоление прелятствий прыжковым бегом. Лазанье по канату в два и три прыжковым бегом. Лазанье по канату в два и три прыжковым бегом. Лазанье по канату в два и три прыжковым бегом. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально. Преодоление прелятствий прыжковым бегом. Преодоление полосы пренятствий. Преодоление полосы на прыжковым бетом. Поредвижение ходьбой, бетом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бетом с грузом на плечах. Прижемление на точность и сохранение равновеския. Тот. Бег бом Тот. Бег бом Тот. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам гото. Тестирование по нормативам гото. Тестирование по нормативам гото. Тот. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам гото. Тестирование по нормативам гото. Тот. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам гото. То				1		
Прикладноориентирова ней. 12				1		
ровентирова ная ней. Варианты челночного бега, прыжжи через препятетвия. Призсмиение на точность и сохранеше равновесия. Преодоление препятствий прыжжовым бегом. Лазанье по канату, по 1 приёма. Лазанье по канату в два и три приёма. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятетвий прыжжовым бегом. Преодоление полосы препятетвий. Преодоление полосы препятетвий прыжжовым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Польёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Призсмиение на точность и сохранение по нормативам годьовий подготовка Физическая тестирование по нормативам годьовий подготовка Тестирование по нормативам годьовий, положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам годь обрание по нормативам ногами на полу. Тестирование по нормативам год. От стенке занятий физической культурой. Владеть вариативным выполисных упражнений, прикладных упражнений прикладных упражнения прикладных упражнений. Преодоление притус места. Преодоление претятетвий провалить волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Продоление по нормативам год с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на дальность с разбета. Тестирование по нормативам год с прямыми ногами на дальность с разбета. Тото, бего с бом с претятельны выполитеской подготовки по гимантий разической подготовки по гимантий прижадных упражнений прикладных упражнений прижадных упражнений провавльть и провавлять и провавлять и построжнам на дальность с разбета. Выполнять немостан	17	10	+ +	-		4.5
неё. занятий прикладной физической подготовка подготовка подготовка прыжки через препятствия. преодоление препятствий преодоление препятствий преодоление препятствий прыжковым бегом. Лазанье по канату, по темнаетической стенке. Лазанье по канату в два и три прибма. Лазанье по гимпастической темнаетической стенке вверх, вниз, горизонтально. преодоление полосы препятствий. преодоление полосы преджовым бегом. преодоление полосы преджовым бегом. предвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. провалять волевые качества личности и привяльных упражнений. провалять волевые качества личности и привяльных упражнений. проводить самостоятельные занятий физической сосновами акробатики, леткой тестирование по нормативам гото. Кеторование по нормативам ногами на полу. тестирование по пормативам ногами на полу. тестирование по пормативам ногами на полу. тестирование по пормативам ногами на полу. тестирование по нормативам ногом на подотовкой, гимпастикой с сосновами акробатики, по леткой аглетике по нормативам развиситие по нормативам на подотовком подготовки по гимпастике с основами акробатики, по леткой аглетике при тестировании по нормативам развисим, по леткой аглетике при тестировании по нормативам при тестиров	-	12		1	<u> </u>	4,5
Подготовка Варнанты чельочного бега, прыжки через пренятствия. Приземление на точность и сохранение равновесия. Преодоление препятствий и прыжковым бетом. Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий прыжковым бетом. Преодоление полосы препятствий прыжковым бетом. Преодоление полосы препятствий прыжковым бетом. Преодоление полосы препятствий прыжковым бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая тестирование по нормативам гото. В тестирование по нормативам положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по пормативам гото. В тестировании по пормативам готом и потимастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам готом и потимастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам готом и потимастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам готом и	ориентирова		1		_	
Призование препятствия. Содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные от стенке вверх, вниз, горизонтально. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переддоление препятствий прыжковым бегом. Переддоление препятствий прыжковым бегом. Переддоление препятствий прыжковым бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Тестирование по нормативам г ГО. Прыжок в длипу с места. Тестирование по нормативам г ГО. Бег 60м Тестирование по нормативам г ГО. Макария положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г ГО. Метание мяча на дальность с о	нная			-	*	
Приземление на точность и сохранение равновесия. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Лазанье по канату, по тимнастической стенке. Лазанье по канату в два и три приёма. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке, поризонтально. Преодоление полосы препятствий прыжковым бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Преодоление препятетвий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом сохранспие равновссия. Физическая Гестирование по нормативам гото. В тестирование по нормативам гото. Подтотовкой, гимнастикой с составлять и составлять и составлять и подтотовкой, готовкой гототовкой подтотовкой подтотовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам готоматися стеме занятий физической видетельное занятий физической подтотовки по гимнастися в подтотовки по гимнасти по нормативам готоматися в подтотовко по гимнасти	подготовка		_	1	1	
Сохрапение равновесия. Преодоление пренятствий прыжковым бегом. Лазанье по канату в два и три приёма. Лазанье по ганату в два и три приёма. Лазанье по ганату в два и три приёма. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально. Преодоление полосы пренятствий. Преодоление пренятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плачах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Пестирование по нормативам гто. Бет 60м Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гто. Метание мяча на полустве			1 1	1	<u> </u>	
Преодоление препятствий прыжковым бегом. Лазанье по канату, по тимнастической степке. Лазанье по канату в два и три приёма. Лазанье по гимнастической отепке. Правиване по гимнастической отепке. Преодоление полосы предвижения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, отегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохращение равновесия. Физическая тетирование по нормативам гетом отегом			-	1	<u> </u>	
Прыжковым бегом.			1 1	-		
Пазанье по канату, по гимнастической стенке. Лазанье по канату в два и три приёма. Лазанье по гимнастической стенке верх, вниз, горизонтально. Преодоление полосы препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Тестирование по нормативам гестирование по нормативам гестировании по но				1	<u> </u>	
Пимнастической степке. Технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физический качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Тестирование по нормативам г То. Бег 60м Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Бег 1000м. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Бег 1000м. Тестирование по нормативам г Тестирование по нормативам			1		1	
Дазанье по канату в два и три приёма. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально. Преодоление полосы препятствий. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая тестирование по нормативам г ТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам г То. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Метание мяча на дальность с разбета. Тестирование по нормативам г То. Бет 1000м.				1		
приёма. Лазанье по гимнастической степке вверх, вниз, горизонтально. Преодоление полосы пренятствий. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Физическая подготовка Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам г тестирование по нормативам ногами на полу. Тестирование по нормативам г тестирование по нормативам ногами на полу. Тестирование по нормативам г тестировании					1	
Применять прикладные упражиения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодоление полосы препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бет 1000м. Тестирование по нормативам ГТО. Бет 1000м.				1		
тестирование по нормативам готовка Тестирование по нормативам готовка Тестировании по нормативам готовка Тестирова			1		•	
Преодоление полосы препятствий. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам гестирование по нормативам гестировании по норматив				1	_ =	
Преодоление полосы пренятствий. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бет 1000м.			_			
Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам 1 положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам 1 положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам 1 положения с разбега. Тестирование по нормативам 1 положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам 1 положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам 1 положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам 1 положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам 1 положения с с основами акробатики, петкой культурой. Выполнять нормативы физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам по нормативам 1 подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам по нормативам и по нормативам по нормати			1 1		1 1	
Преодоление препятствий прыжковым бегом. Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам гТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гТО. Бег 1000м.			*	1		
Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Физическая подготовка Тестирование по нормативам гото. Бег 60м Тестирование по нормативам ногами на полу. Тестирование по нормативам гото. Вегото. Вегото. Вегото. Вегото. Ветото. Вето						
Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.				1	_ ·	
Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам Толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам на на полу. Тестирование по нормативам толожения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам на на на полу. Тестирование по нормати			1			
местности. Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам гТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам гТО. Бег 60м Тестирование по нормативам гТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам гТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам гТО. Метание по нормативам гТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам гТО. Бег 1000м. Прикладных упражнений.			*	1	1 -	
Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка Тестирование по нормативам гестирование по нормативам гест			<u> </u>		1	
Физическая подготовка 5 Тестирование по нормативам гестирование по нормативам места. 1 Организовывать проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. 1 Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам по нормативам при тестировании по нормативам при тестировании по нормативам по на при тестировании по нормативам по на при тестиров					прикладиви упражнении.	
Приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка 5 Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.			_	1		
Физическая подготовка 5 Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. 1 Организовывать и проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их годержание и планировать в положения стоя с прямыми ногами на полу. 1 Тестирование по нормативам гТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. 1 Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам гТО. Бег 1000м.			- · ·			
Физическая подготовка 5 Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. 1 Организовывать и проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. 1 Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, легкой атлетике при тестировании по нормативам по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам при тестировам при тестировам при тестировам при тестировам при тестировам при т				1		
ПОДГОТОВКА ГТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО НОРМАТИВАМ ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	*					0
места. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам по нормативам датьность с разбега. Тестирование по нормативам по нормативам датьность с разбега. Тестирование по нормативам по нормативам по тестирование по нормативам дакробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам при тестировании по нормативам при тестировании по нормативам	Физическая	5	-	1	_	8
Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ТТО. Бег 1000м.	подготовка		1 -		_	
ГТО. Бег 60м Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам					1	
Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам ТТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам Тто. Бег 1000м.				1		
ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам по гимнастике при тестировании по нормативам при тестировании по нормативам при тестировании по нормативам					-	
положения стоя с прямыми ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам по тимнастике при тестировании по нормативам при тестировании по нормативам				1		
ногами на полу. Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам						
Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Тестирование по нормативам по нормативам по нормативам по нормативам по нормативам по нормативам при тестировании по нормативам			=		1	
ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам				4		
дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м. Гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам				1		
Тестирование по нормативам 1 акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам					1	
ГТО. Бег 1000м.			1	4		
			<u> </u>	1	_	
110.			1 10. ьег 1000м.			
8 КЛАСС			0.747	T A C C		

8 КЛАСС

Раздел	Кол-во	Темы	Кол-	Основные виды деятельности	Основные

	часов		во часов	обучающихся	направлен ия воспитате льной деятельно сти
Раздел 1. Знания о физической культуре	3				
История физической культуры		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	
Физическая культура (основные понятия)		Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	4,5
Физическая культура человека		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий	
Раздел 2. Способы двигательно й (физкультур ной) деятельност и	4				
Организация и проведение самостоятел ьных занятий физической культурой	2	Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных зынятий прикладной физической подготовкой	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	3,4
Оценка эффективнос ти занятий	2	Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения движений.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с	_

95	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами	
В режи ме учебн ого дня и учебн ой недел и			Самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время	1,8
78				
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Упражнения на перекладине из упора, опираясь на руку,	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические	3,4
	В режи ме учебн ого дня и учебн ой недел и	организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. В режи ме учебн ото дня и учебн ой недел и Т8 Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. В режи ме учебн ого дня и учебн ой недел и Т8 20 Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. В режи мс учебп ого для и и учебн ой награм и и и и и и и и и и и и и и и и и и и

	Освоение ствоев и	1	упрамнений
	Освоение строевых	1	упражнений. Осваивать технику
	упражнений Упражнения на		•
	перекладине.	1	акробатических упражнений,
	Освоение опорных прыжков.	1	предупреждая появление ошибок
	Прыжок ноги врозь.	4	и соблюдая правила техники
	Упражнения на	1	безопасности; в случае
	гимнастической скамейке,		появления ошибок уметь их
	бревне, стенке.		исправлять.
	Освоение акробатических	1	Оказывать помощь
	упражнений. Кувырок назад		сверстникам при освоении ими
	в упор стоя ноги врозь.		новых акробатических
	Передвижение в колонне с	1	упражнений, уметь
	изменением длины шага.		анализировать их технику
	Упражнения и комбинации	1	выполнения упражнений,
	на перекладине		выявлять ошибки и активно
	Вис согнувшись.	1	помогать их исправлению
	Размахивание в висе.		Описывать технику опорных
	Освоение опорных прыжков.	1	прыжков и осваивать ее, избегая
	Прыжок ноги врозь.	_	появления ошибок, соблюдая
	Лазанье по канату.	1	правила безопасности, и
	•	1	демонстрировать вариативное
	Строевой шаг, размыкание и	1	выполнение упражнений.
	смыкание на месте. Два		Анализировать
	кувырка вперёд слитно.	1	технику опорных прыжков
	Лазанье по гимнастической	1	своих сверстников, выявлять
	лестнице.		типовые ошибки и активно
	Упражнения на перекладине.	1	помогать их исправлению
	Вис на согнутых ногах, вис		Описывать технику
	согнувшись.		упражнений на гимнастическом
	Упражнения и комбинации	1	бревне и составлять
	на перекладине		гимнастические комбинации из
	Освоение опорных прыжков.	1	числа разученных упражнений.
	Упражнения на перекладине.	1	Осваивать
	Размахивания в висе.		технику гимнастических
	Лазанье по канату, шесту,	1	упражнений на бревне,
	гимнастической лестнице		предупреждая появление ошибок
	Два кувырка вперёд слитно;	1	и соблюдая правила
	«мост» из положения стоя с		безопасности.
	помощью.		Оказывать помощь
	Упражнения на перекладине	1	сверстникам в освоении новых
	из размахивания в висе,		гимнастических упражнений,
	подъём разгибом.		уметь анализировать их технику,
	1		выявляя ошибки и активно
			помогать в их исправлении
			Описывать технику
			упражнений на гимнастической
			перекладине и составлять
			гимнастические комбинации из
			числа разученных упражнений.
			Осваивать технику
			гимнастических упражнений на
			перекладине, предупреждая
			появление ошибок и соблюдая
			правила безопасности.
			Использовать данные
			упражнения для развития
			силовых способностей и силовой
1			выносливости

Лёгкая	30	Правила безопасности на	1	Описывать технику
атлетика		занятиях по л/атл.		выполнения беговых
		Теоретические сведения по	1	упражнений, осваивать ее
		л/атл. Беговые упражнения	-	самостоятельно, выявлять и
		для развития физических		устранять характерные ошибки в
		качеств.		процессе освоения.
		Беговые упражнения.	1	Демонстрировать вариативное
		Высокий старт от 15 до 30 м.	_	выполнение беговых
		Техника прыжка в длину	1	упражнений.
		способом «согнув ноги» с	1	Применять беговые упражнения
		7—9 шагов разбега.		для развития физических
		Овладение техникой	1	качеств, выбирать
		длительного бега	1	индивидуальный режим
		* *		физической нагрузки,
		до 1200м.	-1	контролировать ее по частоте
		Метание мяча на дальность с	1	сердечных сокращений.
		места.		Взаимодействовать со
		Техника прыжка в длину	1	сверстниками в процессе
		способом «согнув ноги» с		совместного освоения беговых
		7—9 шагов разбега.		упражнении, соблюдать правила
		Бег с ускорением от 30 до 50	1	безопасности.
		M		Включать беговые упражнения
		Техника прыжка в высоту	1	в различные формы занятий
		способом «перешагивание» с		физической культурой
		3—5 шагов разбега.		Описывать технику
		Метание мяча на заданное	1	выполнения прыжковых
		расстояние, в коридор 5-6 м.		U I
		Техника бега на 30; 60м.	1	упражнении, осваивать ее самостоятельно с
		Техника прыжка в длину	1	
		способом «согнув ноги».	_	предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
		Техника прыжка в высоту	1	=
		способом «перешагивание».	1	Демонстрировать вариативное
		Метание мяча в	1	выполнение прыжковых
			1	упражнений.
		горизонтальную и		Применять прыжковые
		вертикальную цель (1Х1м) с		упражнения для развития
		расстояния 8-10 м.	1	физических качеств,
		Метание мяча с 4—5	1	контролировать физическую
		бросковых шагов на		нагрузку по частоте сердечных
		дальность.		сокращений.
		Техника прыжка в длину	1	Взаимодействовать со
		способом «согнув ноги» с 7-		сверстниками в процессе
		9 шагов разбега.		совместного освоения
		Бег в равномерном темпе до	1	прыжковых упражнений,
		15 мин.		соблюдать правила
		Метание мяча на дальность с	1	безопасности.
		4—5 бросковых шагов.		Включать беговые упражнения
		Бег на 1200 м	1	в различные формы занятий
		Метание мяча с 4—5	1	физической культурой
		бросковых шагов на		Описывать технику метания
		заданное расстояние.		малого мяча разными способами,
		Техника прыжка в высоту	1	осваивать ее самостоятельно с
		способом «перешагивание» с	1	предупреждением, выявлением и
		3-5 шагов разбега.		устранением типичных ошибок.
			1	Применять упражнения в
		Скоростной бег до 50 м.	1	- метании малого мяча для
		Метание мяча в	1	развития физических качеств,
		горизонтальную и		контролировать физическую
		вертикальную цель (1 х 1 м)		Koniposniposais wisinickyto

		a managayyya		VODENIA VOLUMENTA DE VOLUMENTA			
		с расстояния 8-10 м.		нагрузку по частоте сердечных			
		Метание мяча с места на дальность.	1	сокращений. Взаимодействовать со			
		Бег на результат 60 м.	1	сверстниками в процессе			
		Техника бега на короткие дистанции.	1	совместного освоения упражнений в метании малого			
		Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и	1	мяча, соблюдать правила безопасности			
		вертикальную цель. Прыжки в длину способом	1	_			
		«согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.					
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1				
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	-			
Спортивные игры	28	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со	2,5		
исроі		безопасности.		сверстниками, осуществлять			
		Стойки игрока.	1	судейство игры.			
		Перемещения в стойке		Описывать технику			
		приставными шагами боком.		игровых действий и приемов,			
		Ловля и передача мяча двумя	1	осваивать их самостоятельно,			
		руками от груди.		выявляя и устраняя типичные			
		Ловля и передача мяча одной	1	ошибки.			
		рукой от плеча на месте.		Взаимодействовать со			
		Бросок мяча одной рукой от	1	сверстниками в процессе			
		головы в движении		совместного освоения техники			
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без	1	игровых действий и приемов, соблюдать правила			
		мяча и с мячом.		безопасности.			
		Перемещения в стойке	1	Моделировать технику			
		лицом и спиной вперёд.		игровых действий и приемов,			
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,			
		Сочетание приёмов: ведение,	1	возникающих в процессе			
		передача, ловля, бросок.		игровой деятельности.			
		Ведение без сопротивления	1	Выполнять правила игры,			
		защитника ведущей и неведущей рукой.		уважительно относиться к сопернику и управлять своими			
		Броски одной и двумя	1	эмоциями.			
		руками после ведения, после	1	Определять степень утомления			
		ловли.		организма во время игровой			
		Перехват мяча во время	1	деятельности, использовать			
		передачи.	1	игровые действия баскетбола для			
		Перехват мяча во время	1	развития физических качеств.			
		ведения.	-	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом			
		Нападение быстрым прорывом.	1	воздухе, использовать игру в			
		Взаимодействие двух игро- ков «Отдай мяч и выйди».	1	баскетбол в организации активного отдыха			
		Ловля и передача мяча в	1	Изучают историю баскетбола и			
		парах, тройках.	-	запоминают имена выдающихся			
		Комбинация из элементов	1	отечественных спортсменов —			
		техники перемещений и		or rectangual chopromonos			

		риология мачом		OHIDHHÜORIV VOLUVONON	1
		владения мячом.	1	олимпийских чемпионов.	
		Игра по упрощённым	1	Овладевают основными	
		правилам мини-баскетбола.	- 4	приёмами игры в баскетбол	
		Основные правила игры в	1	Применять правила подбора	
		волейбол. Правила техники		одежды для занятий на открытом	
		безопасности.		воздухе, использовать игру в	
		Стойки игрока. Перемеще-	1	волейбол в организации	
		ния в стойке приставными		активного отдыха	
		шагами боком, спиной		Организовывать совместные	
		вперёд.		занятия футболом со	
		Комбинации из освоенных	1	сверстниками, осуществлять	
		элементов техники		судейство игры.	
		передвижений.		Моделировать технику игровых	
		Передача мяча сверху двумя	1	действий и приемов,	
		руками на месте, над собой.		варьировать ее в зависимости от	
		Нижняя прямая подача через	1	ситуаций и условий,	
		сетку.		возникающих в процессе	
		Передача мяча над собой и	1	игровой деятельности.	
		через сетку.]	
		Прямой нападающий удар	1		
		после подбрасывания мяча			
		партнёром.			
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных	1	1	
		элементов: приём, передача,	_		
		удар.			
		Игра по упрощённым	1		
		правилам мини-волейбола.	_		
Прикладно-	12	Спрыгивание с	1	Организовывать и	4,6
ориентирова		ограниченной площадки и	_	проводить самостоятельные	-,-
		запрыгивание на неё.		занятий прикладной физической	
нная		Варианты челночного бега,	1	подготовкой, составлять их	
подготовка		прыжки через препятствия.	_	содержание и планировать в	
		Приземление на точность и	1	системе занятий физической	
		сохранение равновесия.	_	культурой.	
		Преодоление препятствий	1	Владеть вариативным	
		прыжковым бегом.	-	выполнением прикладных	
		Лазанье по канату, по	1	упражнений, перестраивать их	
		гимнастической стенке.	-	технику в зависимости от	
		Лазанье по канату в два и	1	возникающих задач и	
		три приёма.	_	изменяющихся условий.	
		Лазанье по гимнастической	1	Применять прикладные	
		стенке вверх, вниз,	_	упражнения для развития	
		горизонтально.		физических качеств,	
		Преодоление полосы	1	контролировать физическую	
		препятствий.		нагрузку по частоте сердечных	
		Преодоление препятствий	1	сокращений.	
		прыжковым бегом.		Преодолевать трудности и	
		Передвижение ходьбой,	1	проявлять волевые качества	
		бегом по пересечённой	1	личности при выполнении	
		-		прикладных упражнений.	
		местности.	1	- J	
		Подъёмы и спуски шагом и	1		
		-			
		бегом с грузом на плечах.	4	4	
		бегом с грузом на плечах. Приземление на точность и	1	_	
Физическая	5	бегом с грузом на плечах.	1	Организовывать и	8

подготовка		места.		занятий физической	
подготовка		Тестирование по нормативам	1	подготовкой, гимнастикой с	
		ГТО. Бег 60м	-	основами акробатики, легкой	
		Тестирование по нормативам	1	атлетикой, составлять их	
		ГТО. Наклон вперёд из		содержание и планировать в	
		положения стоя с прямыми		системе занятий физической	
		ногами на полу.		культурой.	
		Тестирование по нормативам	1	Выполнять нормативы	
		ГТО. Метание мяча на		физической подготовки по	
		дальность с разбега.		гимнастике с основами	
		Тестирование по нормативам	1	акробатики, по легкой атлетике	
		ГТО. Бег 1000м.		при тестировании по нормативам ГТО.	
		9 класс		110.	
Раздел 1.	3) Kilace			
Знания о	3				
физической					
культуре					
История		Физическая культура в	1	Раскрывать причины	1
физической		современном обществе.	-	возникновения олимпийского	
культуры		,		движения в дореволюционной	
кулотуры				России, характеризовать	
				историческую роль А. Д.	
				Бутовского в этом процессе	
				Объяснять и доказывать, чем	
				знаменателен советский период	
				развития олимпийского	
-				движения в России	
Физическая		Здоровье и здоровый образ	1	Руководствоваться правилами	2
культура		жизни. Профессионально-		профилактики нарушения	
(основные		прикладная физическая		осанки, подбирать и выполнять	
понятия)		подготовка.		упражнения по профилактике ее	
Физическая		Доврачебная помощь во	1	нарушения и коррекции. Определять назначение	3
		время занятий физической	_	физкультурно- оздоровительных	3
культура		культурой и спортом.		занятий, их роль и значение в	
человека		nyimiypon ii enepresii.		режиме дня.	
				Использовать правила подбора	
				и составления комплексов	
				физических упражнений для	
				физкультурно- оздоровительных	
				занятий	
Раздел 2.	4				
Способы					
двигательно					
й					
(физкультур					
ной)					
деятельност					
И					
Организация		l	1	Составлять планы	7
± ′	2	Провеление			
	2	Проведение самостоятельных занятий	-		
и проведение	2	самостоятельных занятий	•	самостоятельных занятий	
самостоятел	2	-	•		
-	2	самостоятельных занятий прикладной физической	1	самостоятельных занятий физической подготовкой,	

หมูนหมูมกกุม		KVIILTVIILI		развиваемым физическим	
культурой		культуры.		развиваемым физическим качеством, индивидуальными	
				особенностями развития	
				организма и уровнем его	
				тренированности	
Оценка	2	Способы выявления и	1	Выявлять особенности в	5
эффективнос		устранения ошибок в		приросте показателей	
ти занятий		технике выполнения		физического развития в течение	
физической		движений.		учебного года, сравнивать их с	
культурой		Измерение резервов	1	возрастными стандартами.	
кулотурои		организма и состояния		Характеризовать величину	
		здоровья с помощью		нагрузки по показателю частоты	
		функциональных проб.		сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее	
				разными способами	
Раздел 3.	95			pushisimi enecedumi	
Физическое					
совершенств					
ование					
Физкультурн	В			Самостоятельно осваивать	3,6
Физкультурн 0-	режи			упражнения с различной	-,0
оздоровитель	ме			оздоровительной	
ная	учебн			направленностью и составлять	
	ого			из них соответствующие	
деятельность	дня и			комплексы, подбирать	
	учебн			дозировку упражнений в	
	ой			соответствии с	
	недел			индивидуальными	
	И			особенностями развития и	
				функционального состояния. Выполнять упражнения и	
				Выполнять упражнения и комплексы с различной	
				оздоровительной	
				направленностью, включая их в	
				занятия физической культурой,	
				осуществлять контроль за	
				физической нагрузкой во время	
				этих занятий	
				С учетом имеющихся	
				индивидуальных нарушений в	
				показателях здоровья	
				выполнять упражнения и	
				комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия	
				физической культурой	
				Осуществлять контроль за	
				физической нагрузкой во время	
				этих занятий	
Спортивно-	78				
оздоровитель					
ная					
деятельность					
c					
общеразвива					
ющей					
направленнос					
паправленнос		1		1	

ТЬЮ					L
Гимнастика	20	Инструктаж по ТБ на уроках	1	Знать и различать строевые	3
c		гимнастики. Освоение		команды, четко выполнять	
элементами		строевых упражнений.		строевые приемы	
		Упражнения на перекладине	1	Описывать технику	
акробатики		из упора, опираясь на руку,		акробатических упражнений и	
		перемах ногой вперёд.		составлять акробатические	
		Освоение строевых	1	комбинации из числа разученных	
			1	упражнений.	
		упражнений Упражнения на			
		перекладине.			
		Освоение опорных прыжков.	1	акробатических упражнений,	
		Прыжок ноги врозь.		предупреждая появление ошибок	
		Упражнения на	1	и соблюдая правила техники	
		гимнастической скамейке,		безопасности; в случае	
		бревне, стенке.		появления ошибок уметь их	
		Освоение акробатических	1	исправлять.	
		упражнений. Кувырок назад		Оказывать помощь	
		в упор стоя ноги врозь.		сверстникам при освоении ими	
		Передвижение в колонне с	1	новых акробатических	
		изменением длины шага.	1	упражнений, уметь	
			1	анализировать их технику	
		Упражнения и комбинации	1	выполнения упражнений,	
		на перекладине		выявлять ошибки и активно	
		Вис согнувшись.	1		
		Размахивание в висе.		помогать их исправлению	
		Освоение опорных прыжков.	1	Описывать технику опорных	
		Прыжок ноги врозь.		прыжков и осваивать ее, избегая	
		Лазанье по канату.	1	появления ошибок, соблюдая	
		Строевой шаг, размыкание и	1	правила безопасности, и	
			1	демонстрировать вариативное	
		смыкание на месте. Два		выполнение упражнений.	
		кувырка вперёд слитно.		Анализировать	
		Лазанье по гимнастической	1	технику опорных прыжков	
		лестнице.		своих сверстников, выявлять	
		Упражнения на перекладине.	1	типовые ошибки и активно	
		Вис на согнутых ногах, вис		помогать их исправлению	
		согнувшись.		Описывать технику	
		Упражнения и комбинации	1	упражнений на гимнастическом	
		на перекладине		* +	
		Освоение опорных прыжков.	1	бревне и составлять	
				гимнастические комбинации из	
		Упражнения на перекладине.	1	числа разученных упражнений.	
		Размахивания в висе.		Осваивать	
		Лазанье по канату, шесту,	1	технику гимнастических	
		гимнастической лестнице		упражнений на бревне,	
		Два кувырка вперёд слитно;	1	предупреждая появление ошибок	
		«мост» из положения стоя с		и соблюдая правила	
		помощью.		безопасности.	
		Упражнения на перекладине	1	Оказывать помощь	
		из размахивания в висе,	•	сверстникам в освоении новых	
		подъём разгибом.		-	
		подъем разгиоом.		гимнастических упражнений,	
				уметь анализировать их технику,	
				выявляя ошибки и активно	
				помогать в их исправлении	
				Описывать технику	
				упражнений на гимнастической	
				перекладине и составлять	
				гимнастические комбинации из	
				числа разученных упражнений.	
				Осваивать технику	<u>L</u>

				гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
Лёгкая	30	Правила безопасности на	1	Описывать технику	4,5
атлетика		занятиях по л/атл. Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1	выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	
		Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических	
		Овладение техникой длительного бега до 1200м.	1	качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,	
		Метание мяча на дальность с места.	1	контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	
		Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	упражнении, соблюдать правила безопасности.	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	
		Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м.	1	Описывать технику выполнения прыжковых	
		Техника бега на 30; 60м. Техника прыжка в длину	1	упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и	
		способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное	
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с	1	выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые	
		расстояния 8-10 м. Метание мяча с 4—5	1	упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую	
		бросковых шагов на дальность. Техника прыжка в длину	1	нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со	
		способом «согнув ноги» с 7- 9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до	1	сверстниками в процессе совместного освоения	
		15 мин. Метание мяча на дальность с	1	прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
		4—5 бросковых шагов. Бег на 1200 м	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	физической культурой Описывать технику метания	

	Техника прыжка в высоту	1	малого мяча разными способами,	
	способом «перешагивание» с		осваивать ее самостоятельно с	
	3-5 шагов разбега.		предупреждением, выявлением и	
	Скоростной бег до 50 м.	1	устранением типичных ошибок.	
	Метание мяча в	1	Применять упражнения в	
	горизонтальную и		метании малого мяча для	
	вертикальную цель (1 х 1 м)		развития физических качеств,	
	с расстояния 8-10 м.		контролировать физическую	
	Метание мяча с места на	1	нагрузку по частоте сердечных	
	дальность.	_	сокращений.	
	Бег на результат 60 м.	1	Взаимодействовать со	
	1		сверстниками в процессе	
	Техника бега на короткие	1	совместного освоения	
	дистанции.		упражнений в метании малого	
	Метание мяча на дальность с	1	мяча, соблюдать правила	
	разбега, в горизонтальную и		безопасности	
	вертикальную цель.		<u> </u>	
	Прыжки в длину способом	1		
	«согнув ноги» с 7—9 шагов			
	разбега.			
	Метание мяча с 4—5 броско-	1		
	вых шагов на дальность и			
	заданное расстояние.			
	Бег в равномерном темпе до	1		
	15 мин.			
Спортивные 28		1	Организовывать совместные	5,6
игры	баскетбол. Правила техники		занятия баскетболом со	
	безопасности.		сверстниками, осуществлять	
	Стойки игрока.	1	судейство игры.	
	Перемещения в стойке		Описывать технику	
	приставными шагами боком.		игровых действий и приемов,	
	Ловля и передача мяча двумя	1	осваивать их самостоятельно,	
	руками от груди.		выявляя и устраняя типичные	
	Ловля и передача мяча одной	1	ошибки.	
	рукой от плеча на месте.		Взаимодействовать со	
	Бросок мяча одной рукой от	1	сверстниками в процессе	
	головы в движении		совместного освоения техники	
	Остановка двумя шагами и	1	игровых действий и приемов,	
	прыжком. Повороты без		соблюдать правила	
	мяча и с мячом.		безопасности.	
	Перемещения в стойке	1	Моделировать технику	
	лицом и спиной вперёд.		игровых действий и приемов,	
	Поряд и породоно мано одной	1	варьировать ее в зависимости от	
	Ловля и передача мяча одной		ситуаций и усповий	
	рукой от плеча в движении.		ситуаций и условий,	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение,	1	возникающих в процессе	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.		возникающих в процессе игровой деятельности.	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления	1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры,	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и		возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя		возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками после ведения, после	1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли. Перехват мяча во время	1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли. Перехват мяча во время передачи.	1 1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время	1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения.	1 1 1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора	
	рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время	1 1	возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	

	1	Tp. v			1
		Взаимодействие двух игро-	1	баскетбол в организации	
		ков «Отдай мяч и выйди».		активного отдыха	
		Ловля и передача мяча в	1	Изучают историю баскетбола и	
		парах, тройках.		запоминают имена выдающихся	
		Комбинация из элементов	1	отечественных спортсменов —	
		техники перемещений и		олимпийских чемпионов.	
		владения мячом.			
		Игра по упрощённым	1	Овладевают основными	
		правилам мини-баскетбола.		приёмами игры в баскетбол	
		Основные правила игры в	1	Применять правила подбора	
		волейбол. Правила техники		одежды для занятий на открытом	
		безопасности.		воздухе, использовать игру в	
		Стойки игрока. Перемеще-	1	волейбол в организации	
		ния в стойке приставными		активного отдыха	
		шагами боком, спиной		Организовывать совместные	
		вперёд.		занятия футболом со	
		Комбинации из освоенных	1	сверстниками, осуществлять	
		элементов техники		судейство игры.	
		передвижений.		Моделировать технику игровых	
		Передача мяча сверху двумя	1	действий и приемов,	
		руками на месте, над собой.	<u> </u>	варьировать ее в зависимости от	
		Нижняя прямая подача через	1	ситуаций и условий,	
		сетку.		возникающих в процессе	
		Передача мяча над собой и	1	игровой деятельности.	
		через сетку.			
		Прямой нападающий удар	1		5
		после подбрасывания мяча			
		партнёром.			
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных	1	-	
		элементов: приём, передача,	1		
		удар.			
		Удар. Игра по упрощённым	1	-	
		правилам мини-волейбола.	1		
Прикладно-	12	Спрыгивание с	1	Организовывать и	4,2
-	12	ограниченной площадки и	1	проводить самостоятельные	7,2
ориентирова		запрыгивание на неё.		занятий прикладной физической	
нная		1	1	7	
подготовка		Варианты челночного бега,	1	подготовкой, составлять их содержание и планировать в	
		прыжки через препятствия. Приземление на точность и	1	содержание и планировать в системе занятий физической	
			1	культурой.	
		сохранение равновесия.	1	культурой. Владеть вариативным	
		Преодоление препятствий	1	выполнением прикладных	
		прыжковым бегом.	1	упражнений, перестраивать их	
		Лазанье по канату, по	1	технику в зависимости от	
		гимнастической стенке.	1	⊣	
		Лазанье по канату в два и	1	возникающих задач и изменяющихся условий.	
		три приёма.	1	Применять прикладные	
		Лазанье по гимнастической	1		
		стенке вверх, вниз,			
		горизонтально.		1 -	
		Преодоление полосы	1	контролировать физическую	
		препятствий.		нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
		Преодоление препятствий	1		
		прыжковым бегом.		Преодолевать трудности и	
		Передвижение ходьбой,	1	проявлять волевые качества	
		бегом по пересечённой		личности при выполнении	
		местности.		прикладных упражнений.	

		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой	8
		Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1	Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам ГТО.	

CO	\neg	. ~	\sim T	A T	TO
1 1 1		A 1 '	<i>'</i> 10	ΛΙ	

Протокол заседания МО учителей физической культуры МБОУ лицей № 4 им. профессора Е.А.Котенко г. Ейска МО Ейский район от «28» августа 2023 г. №1 Руководитель МО Хлевовая О.Г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР ______Каликина О.В.

«28» августа 2023 года