

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Попкова О. В.  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021

Школа п. Третий Решающий филиал МОУ СОШ х. Бурковский

**Рабочая программа  
по физической культуре для 5 класса  
на 2021-2022 учебный год  
(В.И. Лях, А.А. Зданевич)  
Учитель: Сапожникова Е. В.**

Согласовано.

Заместитель по УВР \_\_\_\_\_ Молоканова Н. А.

Рассмотрено  
на заседании МО учителей естественного цикла  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Вундер С.А..

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с нормативными документами, а именно:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (далее – Закон об образовании);
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для V-XI (XII) классов);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.368521);
- примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена ФУМО от 08.04.2015 № 1/15) в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию;
- Примерной общей образовательной программе (ПООП);
- Учебного плана МОУ СОШ х.Бурковский на 2021 - 2022 учебный год;
- Программа воспитания МОУ СОШ х.Бурковский.
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 102 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 32 часов – вариативная.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

### **Общая характеристика учебного процесса**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в 5 классах рассчитан на 102 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часов (34 учебных недель).

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часов.

### **Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

#### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### ***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### ***В области эстетической культуры:***

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### *В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

### *В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

### *В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### *В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

### *В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

### *В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

### **Планируемые результаты освоения учебного процесса**

#### **Знания о физической культуре.**

*Выпускник научится :*

- Рассматривать ФК как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий ФУ, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма, критериями выбора обуви и одежды в зависимости от погодных условий

#### **Способы двигательной деятельности**

- Использовать занятия ФК, с/и и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и устранять их
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

#### **Физическое совершенствование**

- Выполнять комплексы упражнений по профилактики утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- Выполнять ОРУ, воздействующие на развитие основных физических качеств

- Выполнять тестовые упражнения на оценку индивидуального развития основных физических качеств
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
- Преодолевать искусственные или естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега

#### Содержание учебного предмета

- **История физической культуры.**
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- **Физическая культура (основные понятия).**
- Физическое развитие человека.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- **Физическая культура человека.**
- Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Физическое совершенствование**
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
  
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
- **Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)**
- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
- **Спортивные игры.**
- Баскетбол, волейбол, лапта - игра по упрощенным правилам.
- **Упражнения общеразвивающей направленности.**
- Общефизическая подготовка.
- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты.
- **Баскетбол, волейбол, лапта.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42



№ уро ка	Тема урока	Ко л- во час ов	Содерж ание урока	Код элемент а содержания (КЭС)	Элемент содержания	Программное и учебно-методическое обеспечение (Материалы, пособия)	Домаш нее задание	Подробности урока	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС			Дата
									Предметно - информаци онная составля ющая (знать, понимать)	Деятельност но - коммуникат ивная составляющ ая (общеучебн ые и предметные умения)	Ценностно - ориентационная составляющая	
1.	Техника безопасности по легкой атлетике,встреч ная эстафета.	1				Инструкция по ОТ.	Компле кс ОРУ № 1.		Научатся соблюдать правила поведения и предупрежде ния травматизма во время занятий ФК	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантно ст и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спор тивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
2.	Высокий старт, бег с ускорением 40-50 м. Гибкость тест	1				Скакалка,, секундомер, фишки, скамейки. эстафетная палочка, мячи,	Компле кс ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодейств	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спор тивную одежду.	

										ия, терпимости и толерантность и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
3	Бег по дистанции. Бег 30 м	1				Скакалка,, секундомер, фишки, скамейки. эстафетная палочка, мячи,	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
4	Финиширование. Передача эстафетной палочки.	1				Скакалка,, секундомер, фишки, скамейки. эстафетная палочка, мячи.	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Скакалка,, секундомер, фишки, скамейки. Эстафетная палочка старта.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
5	Бег 60 м на результат.	1				Скакалка,, секундомер, фишки,	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной	Уважительно относиться к	Умение содержать в порядке	

						скамейки. эстафетная палочка, мячи.			й скоростью 60 м с низкого старта.	окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
6	Обучение отталкиванию прыжках в длину способом "согнув ноги"	1				Скакалка,, секундомер, фишки, скамейки. эстафетная палочка, мячи.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
7.	Прыжок в длину с места. Обучение подбора разбега.	1				Скакалка,, секундомер, фишки, скамейки. эстафетная палочка, мячи.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	

8	Метание мяча в горизонтальную цель	1				Снаряды для метания.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1				Скакалка, яма для прыжков.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
10	Бег в равномерном темпе 1000м	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бегать 1000 м	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание	

										при совместной деятельности.	нагрузки и отдыха.	
11.	Бег в равномерном темпе 1000м	1					Комплексы ОРУ № 1.		Уметь бегать 1000 м	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
12.	Челночный бег 3*10-тест. Развитие выносливости.	1				Кубики, секундомер.	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
13.	Чередование бега с ходьбой.	1					Комплексы ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать	

										толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
14.	Равномерный бег 12 мин.	1					Комплексы ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
15.	Бег в гору. Преодоление препятствий.	1					Комплексы ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
16.	Подтягивание-тест.	1				Перекладина.	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин	Уважительно относиться к окружающим, проявление	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и	

										культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
17.	Бег в гору. Преодоление препятствий.	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
18.	Равномерный бег 12 мин.	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
19.	Бег-6 мин.	1					Комплекс		Уметь бегать	Уважительно	Умение	

	Развитие выносливости.						кс ОРУ № 1.		в равномерном темпе до 17 мин	е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
20.	Бег по пересеченной местности-1 км.	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
21.	Правила ТБ при игре в баскетбол.	1				Инструкция по ОТ.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и	



										совместной деятельности.	отдыха.	
22.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1				Баскетбольные мячи, фишки, крточки.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
23.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1				Баскетбольные мячи, фишки, крточки.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
24.	Оценка техники стойки и передвижения игрока.	1				Баскетбольные мячи, фишки, крточки.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим	

										и в достижении общих целей при совместной деятельности.	дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
25.	Ловля мяча двумя руками от груди на местев парах с шагом.	1				Баскетбольные мячи, фишки, крточки.	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
26.	Ведение мяча на месте.	1				Баскетбольные мячи, фишки, крточки.	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
27.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге.	1				Баскетбольные мячи, фишки, крточки.	Комплексы ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спо	

									правильно технические действия.	взаимодейств ия, терпимости и толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	ртивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
28.	Ведение мяча в движении шагом. Оценка техники.	1				Баскетбольны е мячи, фишки, крточки.	Компле кс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодейств ия, терпимости и толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спо ртивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
29.	Ловля двумя руками от груди в квадрате.	1				Баскетбольны е мячи, фишки, крточки.	Компле кс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодейств ия, терпимости и толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спо ртивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
30.	Бросок двумя снизу в	1				Баскетбольны е мячи, фишки,	Компле кс ОРУ		Уметь играть в баскетбол	Уважительно е отношение	Умение содержать в	

	движении. Игра в мини баскетбол					карточки.	№ 2		по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
31.	Ведение мяча с изменением скорости.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
32.	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	

										деятельности.		
33.	Ведение мяча с изменением направления.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
34.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
35.	Позиционное нападение через скрестный выход.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать	

										достижении общих целей при совместной деятельности.	оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
36.	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
37.	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
38.	Ведение и выбивание мяча.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.	

									технические действия.	ия, терпимости и толерантность и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
39.	Нападение быстрым прорывом.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
40.	Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
41.	Бросок одной от плеча на месте.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по	Уважительно относиться к	Умение содержать в порядке	

									упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
42	Взаимодействие двух игроков.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
43	Нападение быстрым прорывом.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	



44.	Бросок одной от плеча в движении.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
45.	Вырывание и выбивание мяча.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
46.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплекс ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание	

										при совместной деятельности.	нагрузки и отдыха.	
47.	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1				Баскетбольные мячи, фишки, карточки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
48.	Техника безопасности по спортивным играм. Волейбол.	1				Инструкция по ОТ.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
49	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать	

									толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.		
50	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
51.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
52.	Передача двумя руками свкргу на месте и после передачи вперед.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительно относиться к окружающим, проявление	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и	

									Выполнять правильно технические действия.	культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
53.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
54.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	

55	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
56.	Прием мяча снизу руками над собой.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
57.	Игра в мини волейбол. Эстафеты.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание	

										при совместной деятельности.	нагрузки и отдыха.	
58.	Передача двумя руками сверху в парах.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
59.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
60.	Оценка техники прием мяча снизу двумя руками.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать	

									толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.		
61.	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
62.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
63.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительно относиться к окружающим, проявление	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и	

									Выполнять правильно технические действия.	культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
64	Оценка техники нижней прямой подачи.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
65.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				Волейбольные мячи, фишки, теоретические карточки, фишки.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
66.	Техника	1				Инструкция	Комплексы		Уметь	Уважительно	Умение	



	безопасности по гимнастике.					по ОТ.	кс ОРУ№ 3		выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
67.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы кс ОРУ№ 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
68.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные виды (Д.)	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы кс ОРУ№ 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и	

										совместной деятельности.	отдыха.	
69.	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
70.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
71.	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим	

										и в достижении общих целей при совместной деятельности.	дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
72	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
73	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
74	Прыжок ноги врозь	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат,	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спо	

						перекладина, набивные мячи.			Выполнять строевые упражнения.	взаимодействие, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	ртивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
75	Развитие силовых способностей	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
76	ОРУ с мячом. Прыжок ноги врозь.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
77	Опорный прыжок на	1				Гимнастические палки,	Комплексы		Уметь выполнять	Уважительно относиться	Умение содержать в	

	технику.					скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	ОРУ№ 3		опорный прыжок. Вып олнять строевые упражнения.	к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
78	Строевой шаг.	1				Гимнастическ ие палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Компле кс ОРУ№ 3		Уметь выполнять кувырки и стойк на лопатках.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
79	Кувырок вперед.	1				Гимнастическ ие палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Компле кс ОРУ№ 3		Уметь выполнять кувырки и стойк на лопатках.	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантност и в достижении общих целей при совместной	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	

										деятельности.		
80	Повороты на месте. Кувырок назад и вперед.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять кувырки и стойк на лопатках.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
81.	Повороты в движении.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять кувырки и стойк на лопатках.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
82	Стойка на лопатках.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять кувырки и стойк на лопатках.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать	

									достижении общих целей при совместной деятельности.	оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.		
83	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1				Гимнастические палки, скакалки, маты, скамейки, канат, перекладина, набивные мячи.	Комплексы ОРУ № 3		Уметь выполнять кувырки и стойки на лопатках.	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
84	Техника безопасности по кроссовой подготовке	1				Инструкция по ОТ.	Комплексы ОРУ № 4		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
85	Равномерный бег 12 мин.	1					Комплексы ОРУ № 4		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.	

									ия, терпимости и толерантность и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
86	Бег в гору. Преодоление препятствий.	1					Комплекс ОРУ № 4	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантность и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
87	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1					Комплекс ОРУ № 4	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительно е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантность и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
88	Равномерный бег 16 мин. Подвижные	1					Комплекс ОРУ № 4	Уметь бегать в равномерном	Уважительно е отношение к	Умение содержать в порядке	



	игры. Развитие выносливости.								темпе до 20 минут	окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
89	Подвижная игра "Салки маршем". Развитие выносливости.	1					Комплекс ОРУ № 4		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
90	Бег по разному грунту. Подвижная игра "Наступление"	1					Комплекс ОРУ № 4		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	

91.	Подвижная игра "Невод". Развитие выносливости.	1					Комплексы ОРУ № 4		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
92	Бег 2 км без учета времени.	1					Комплексы ОРУ № 4		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
93	Бег в равномерном темпе 1000м	1					Комплексы ОРУ № 4		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание	

										при совместной деятельности.	нагрузки и отдыха.	
94	СБУ	1					Комплексы ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
95	Челночный бег 3*10-тест.	1					Комплексы ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
96	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м	1					Комплексы ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать	

									толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.		
97	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1					Комплексы ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
98	Передача эстафетной палочки.	1					Комплексы ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня,обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
99	Бег на результат 60 м	1					Комплексы ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого	Уважительное отношение к окружающим, проявление	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и	

									старта.	культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
100	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание.	1					Комплекс ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
101	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. (отталкивание планки)	1					Комплекс ОРУ № 4		Пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности и в достижении общих целей при совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
102	Метание	1					Комплекс		Пробегать с	Уважительно	Умение	

	теннисного мяча на дальность.						кс ОРУ № 4		максимально й скоростью 60м с низкого старта.	е отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантност и в достижении общих целей при совместной деятельности.	содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
--	-------------------------------	--	--	--	--	--	------------	--	---	---	---	--