

Утверждаю.
Директор школы _____ Попкова О. В.
Приказ № ___ от _____ 2021

Школа п. Третий Решающий филиал МОУ СОШ х. Бурковский

**Рабочая программа
по физической культуре для 7 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 7 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 и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 7 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов 102 часа.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Содержание учебного предмета

- **1. «Знания о физической культуре»**
- История физической культуры.
- -Основы физической культуры и здорового образа жизни
- -Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- -Олимпийские игры древности и современности.
- - Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.
- - Основные этапы развития физической культуры в России.
- Физическая культура (основные понятия)
- - Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- - Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- - Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
- - Основы физической культуры и здорового образа жизни.
- Физическая культура человека.
- - Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- - Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.
- **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- - Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- - Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- - Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- - Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.
- **3. Физическое совершенствование.**
- **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- - Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.
- - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
- Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
- **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы:
- - построение и перестроение на месте;
- - *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- - *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- - передвижение в колонне с изменением длины шага.
- Акробатические упражнения и комбинации:
- - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- - кувырок назад в упор присев;
- - из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.
- Опорные прыжки:
- - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:
- - висы согнувшись, висы прогнувшись
- Легкая атлетика.
- Беговые упражнения:
- - бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- - ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- - высокий старт;
- - *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- - кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- - *варианты челночного бега 3x10 м.*
- Прыжковые упражнения:
- - прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- - прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча:
- - *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- - метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- - *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*
- Спортивные игры.
- Баскетбол:
- - *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- - *остановка двумя шагами и прыжком;*
- - *повороты без мяча и с мячом;*
- - *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
- - *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- - *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*
- - *передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;*
- - *передача мяча одной рукой от плеча на месте;*

- - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- - штрафной бросок;
- - вырывание и выбивание мяча;
- - игра по правилам.
- Волейбол:
- - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- - прием и передача мяча сверху двумя руками;
- - нижняя прямая подача;
- - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- Прикладно-ориентированная подготовка.
- Прикладно-ориентированные упражнения:
- - передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- - лазанье по канату (мальчики);
- - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- - приземление на точность и сохранение равновесия;
- - преодоление полос препятствий.
- Упражнения общеразвивающей направленности.
- Общефизическая подготовка:
- - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
- Гимнастика с основами акробатики:
- *Развитие гибкости*
- - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
- *Развитие координации движений*
- - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- - прыжки на точность отталкивания и приземления.
- *Развитие силы*
- - подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- - метание набивного мяча из различных исходных положений;
- - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
- Легкая атлетика:
- *Развитие выносливости*
- - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
- *Развитие силы*
- - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- - запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- - комплексы упражнений с набивными мячами.
- *Развитие быстроты*
- - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Баскетбол
- *Развитие быстроты*
- - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- *Развитие выносливости*
- - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
- *Развитие координации движений*
- - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- - бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- - бег по гимнастической скамейке;
- - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- Футбол
- *Развитие быстроты*
- - старты из различных положений с последующим ускорением;
- - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- *Развитие силы*
- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре и здорового образа жизни.	<i>В процессе урока</i>
2	Баскетбол	27
3	Волейбол	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Легкая атлетика + кроссовая подготовка	39

Формы контроля

- Бег 30 м.
- Бег 60 м.
- Челночный бег 3x10 м
- Бег 1000 м
- Бег 2000 м
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега
- Метание мяча
- Вис на согнутых руках
- Подтягивание в висе
- Тестирование
- Беседа
- Сообщение по теме

Вариант: Физическая культура.Лях.7кл.ФГОС

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Код элемента содержания (КЭС)	Элемент содержания	Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)	Домашнее задание	Подробности урока	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС			Дата
									Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)	Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)	Ценностно - ориентационная составляющая	
1.	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ № 1.		Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
2	Низкий старт 20-40 м. Стартовый разгон. Бег 30 м-тест.	1				Секундомер, фишки, скакалки.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
3	Бег по дистанции, встречные эстафеты.	1				Секундомер, фишки, эстафетная палочка	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
4	Финиширование. Челночный бег 3*10 м- тест.	1				Секундомер, кубики.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
5	Бег на результат 60 м. Линейные эстафеты.	1				Секундомер, фишки, эстафетная палочка	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
6.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Длина с места-тест.	1				Рулетка, планка для отталкивания.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
7	Метание малого мяча на дальность, на заданное	1				Снаряды для метания	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение	

	расстояние с 3-5 шагов.								дальность.	терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
8	Приземление в прыжках в длину с разбега.	1				Рулетка, фишки, планка для отталкивания	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
9	Прыжок в длину на результат. Правила соревнований.	1				Рулетка, фишки, планка для отталкивания	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
10	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
11	Бег на средние дистанции 1500 м.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
12	Преодоление горизонтальных препятствий.	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
13	Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. Бег 6 мин-тест.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
14	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	

15	Развитие выносливости. Гибкость-тест.	1				Рулетка, секундомер, горизонтальные и вертикальные препятствия	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
16	Преодоление горизонтальных препятствий на шагиванием.	1				Гимнастические скамейки	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
17	Бег в спокойном темпе переходящий на ходьбу.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
18	Медленный бег. Подъем туловища из положения лежа на спине.	1				Секундомер, гимнастические маты	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
19	Бег по пересеченной местности. Прыжки толчком двух ног.	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
20	Бег 2000м. Спортивные игры.	1				Секундомер, инвентарь для П/И	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут. Преодолевать (горизонтальные и вертикальные) препятствия.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
21	Правила ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и	

										совместной деятельности.	непринужденно.	
22	Повороты с мячом, передачи мяча на месте.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
23	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
24	Ведение мяча в движении, остановка прыжком.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
25	Ведение мяча с разной высотой отскока с изменением направления .	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
26	Бросок мяча в движении двумя руками снизу, от головы.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
27	Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
28	Нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
29	Передачи мяча различными способами в движении с	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво,	

	пассивным сопротивлением игрока.									достижении общих целей при совместной деятельности.	легко и непринужденно.	
30	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
31	Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
32	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
33	Техника броска мяча с места двумя руками от головы.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
34	Передача мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
35	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
36	Штрафной бросок. Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
37	Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная	1				Баскетбольные мячи, фишки,	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по	Уважительное отношение к окружающим, проявление	Красивая (правильная) осанка, хорошее	

	игра.					наглядный материал			упрощенным правилам.	культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
38	Техника передачи мяча различным способом в тройках со сменой мест.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
39	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
40	Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
41	Игровые задания 2*1, 3*1. Развитие координационных способностей.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
42	Игровые задания 2*2, 3*2. Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
43	Игровые задания 3*1, 3*2. Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
44	Игровые задания 3*1, 3*2, 3*3. Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
45	Техника штрафного	1				Баскетбольные	Комплекс		Уметь играть в	Уважительное отношение к	Красивая (правильная)	

	броска.					мячи, фишки, наглядный материал	ОРУ №2.		баскетбол по упрощенным правилам.	окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
46	Нападение быстрым прорывом 2*1, 3*1.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
47	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
48	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения игрока.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
50	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
51	Прием мяча снизу двумя руками.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
52	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	

53	Техника передачи мяча снизу двумя руками через сетку.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
54	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
55	Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
56	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
57	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
58	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
59	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
60	Комбинации из разученных элементов (прием, передача, удар).	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и	

										совместной деятельности.	непринужденно.	
61	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра по упрощенным правилам.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
62	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
63	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
64	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
65	Игра по упрощенным правилам.	1				Волейбольные мячи, фишки, наглядный материал.	Комплекс ОРУ №2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
66	Техника ТБ на уроках гимнастики. Эстафеты.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ № 3.		Знать правила ТБ на уроках гимнастики;страховк у и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые приемы упражнения в висте.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
67	Выполнение команд: "Пол- оборота направо!", "Пол-оборота налево!".	1					Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые приемы упражнения в висте.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	

68	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей .	1				Перекладина, гимнастическ е маты.	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые приемы упражнения в висе.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
69	Передвижение в висе. Эстафеты.	1				Перекладина, гимнастическ е маты.	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые приемы упражнения в висе.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
70	Упражнения на гимнастической скамейке.	1				Гимнастическ ие скамейки, гимнастическ е палки, мыты	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые приемы упражнения в висе.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
71	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1				перекладина	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые приемы упражнения в висе.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
72	Опорный прыжок, согнув ноги.	1					Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые приемы упражнения в висе.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
73	Опорный прыжок, ноги врозь.	1					Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять опорный прыжок.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
74	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Набивные мячи, гимнастическ е палки, обручи, скакалки	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять опорный прыжок.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
75	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1					Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять опорный прыжок.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и	

										совместной деятельности.	непринужденно.	
76	Техника опорного прыжка, эстафеты.	1				Набивные мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять опорный прыжок.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
77	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Набивные мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять комплекс ОРУ с предметами.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
78	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1				Маты, канат.	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять акробатические упражнения, разделять и в комбинации, лазать по канату в два приема.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
79	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых качеств.	1				Маты, канат	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять акробатические упражнения, разделять и в комбинации, лазать по канату в два приема.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
80	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя, без помощи (д).	1				Гимнастические маты.	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять акробатические упражнения, разделять и в комбинации, лазать по канату в два приема.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
81	Лазание по канату в два приема.	1				Маты, канат	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять акробатические упражнения, разделять и в комбинации, лазать по канату в два приема.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
82	Лазание по шесту в три приема.	1				Маты, канат	Комплекс ОРУ № 3.		Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физ. подготовленности	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	

									и, о соответствии их возрастным и половым нормативам.			
83	Акробатические упражнения в комбинации.	1				Гимнастические маты.	Комплекс ОРУ № 3.		Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физ.подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
84	Техника безопасности по легкой атлетике.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
85	СБУ. Бег 15 мин. Гибкость- тест.	1				Секундомер, рулетка	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
86	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1				секундомер	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
87	Спортивная игра "Лапта". Понятие о ритме упражнения.	1				Секундомер, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
88	Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	1				Секундомер, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
89	Бег 6 мин.- тест. Спортивная игра "Лапта".	1				Секундомер, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение	

										терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
90	Бег 19 мин. Понятие о ритме упражнения.	1				Секундомер, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
91	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1				Секундомер, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
92	Бег 2000м.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
93	Высокий старт (20-40 м). Эстафеты.	1				Секундомер, инвентарь для эстафет.	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
94	Бег по дистанции (50-60 м), финиширование. Бег-30 м -тест.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
95	Челночный бег (3*10 м). Развитие скоростных качеств.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
96	СБУ. ОРУ.Правила соревнований.	1				Секундомер, гимнастические предметы для ОРУ	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
97	Бег на результат 60 м.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной	Уважительное отношение к окружающим, проявление	Красивая (правильная) осанка, хорошее	

									скоростью 60 м	культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
98	Метание мяча (150 гр.) на дальность с 3-5 шагов.	1				Снаряд для метания	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность с разбега.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
99	Прыжок в высоту с 9-10 беговых шагов способом "Перешагивание".	1				Планка для прыжков	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность с разбега.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1					Комплекс ОРУ № 4.		Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность с разбега.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
101	Техника метания мяча на дальность.	1				Снаряд для метания.	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность с разбега.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	
102	Метание мяча на дальность.	1					Комплекс ОРУ № 4.		Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность с разбега.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	