

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

Школа п. Третий Решающий филиал МОУ СОШ х. Бурковский

**Рабочая программа  
по физической культуре для 9 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 9 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 часа.

### Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

У предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

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

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	29
1.5	Кроссовая подготовка	9
2	<b>Вариативная часть</b>	
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

#### **Количество контрольных уроков**

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
-------	------------	-------------	--------------	-------------	--------

9	2	3	2	1	8
---	---	---	---	---	---

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся 9 класса по физической культуре за учебный год**

#### **Учащийся должен знать**

##### **Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

##### **Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

##### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

##### **Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **Учащийся должен уметь**

### **Лёгкая атлетика**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- 4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;
5. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
6. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
7. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

### **Гимнастика**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
2. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
3. технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
4. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

### **Баскетбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
2. выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
3. выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;
5. играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

### **Волейбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
3. выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
4. выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
5. выполнять нападающий удар при встречных передачах;
6. играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

## **Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

Вариант: Физическая культура.Лях.9кл.ФГОС

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Код элемента содержания (КЭС)	Элемент содержания	Программное и учебное 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 ТБ по легкой атлетике.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Гибкость тест.	1				Секундомер.	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
3.	Финиширование. Бег- 30 м.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,	

									старта. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки	дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
4.	Эстафетный бег.	1				Секундом ер, эстафетная палочка.	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
5.	Бег на результат 60 м.	1				Секундом ер	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Передавать и принимать палочку в медленном беге	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
6	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 11-13 беговых шагов.	1				Планка для прыжков	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь прыгать с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
7	Метание мяча на дальность с	1				Снаряд для метания	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь прыгать с 13-15 шагов разбега.	Владение способами наблюдения за показателями	Умение содержать в порядке спортивный	

	разбега. Длина с места- тест.								Выполнять последние бросковые шаги и финально усилие в метании мяча на дальность с разбега.	индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
8	Прыжок в длинну на результат.	1				Планка, фишки.	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь прыгать с 13-15 шагов разбега. Выполнять последние бросковые шаги и финально усилие в метании мяча на дальность с разбега.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
9	Развитие выносливост и. История Отечественн ого спорта.	1					Комплек с ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
10	Бег 2000 м (м) и 1500 м (д).	1				Секундом ер	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	

11	Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
12.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1				Горизонтальные препятствия	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
13.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1				Горизонтальные препятствия	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
14.	Развитие выносливости	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
15.	СБУ	1					Комплек		Уметь бежать в	Владение способами	Умение содержать в	

							с ОРУ № 1.		равномерном темпе 20 минут.	наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
16.	Преодоление вертикальных препятствий.	1				Вертикальные препятствия	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
17.	Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
18.	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	1					Комплекс ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
19.	Бег в равномерно	1				Секундомер	Комплекс ОРУ №		Уметь бежать в равномерном	Владение способами наблюдения за	Умение содержать в порядке	

	м темпе 15 мин.						1.		темпе 20 минут.	показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
20	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	1				Секундом ер	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
21.	Инструктаж ТБ по баскетболу.	1				Инструкц ия по ОТ	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,прим енять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
22.	Сочетание приемов передвижен ий и игрока.	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,прим енять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
23.	Сочетание приемов ведения и	1				Баскетбол ьные мячи,	Комплек с ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Владение способами наблюдения за показателями	Умение содержать в порядке спортивный	

	броска.					фишки, наглядный материал			правилам,применять в игре технические приемы.	индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
24	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
25	Штрафной бросок.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
27.	Учебная игра. Правила баскетбола.	1				Баскетбольные мячи, фишки,	Комплекс ОРУ № 1.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,прим	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и	

						наглядный материал			енять в игре технические приемы.	Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
28.	Штрафной бросок.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
29.	Сочетание приемов, ведения и бросков.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
30.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
31.	Позиционное нападение и личная защита в игровых	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,применять в игре	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,	

	взаимодейств виях 3*3.					материал			технические приемы.	дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
32.	Штрафной бросок.	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,прим енять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
33.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,прим енять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
34	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,прим енять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
35	Позиционн е нападение и личная защита в игровых взаимодейств	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,прим енять в игре технические	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную	

	виях 3*2.								приемы.	содержание и результаты совместной деятельности.	одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
36.	Штрафной бросок.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
37.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон"	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
38	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
39	Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду,	

										совместной деятельности.	осуществлять их подготовку к занятиям.	
40.	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
41	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
42	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
43	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их	

											подготовку к занятиям.	
44.	взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка".	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
45	Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
46	Нападение быстрым прорывом.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
47	Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к	

											занятиям.	
48	Инструктаж ТБ по волейболу.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
48	Стойка и передвижение игрока.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
51.	Нападающий удар при встречных эстафетах.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	

52	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
54	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
55	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
56	Нападающи	1				Баскетбол	Комплек		Уметь играть в	Владение способами	Умение содержать в

	й удар при встречных передачах.					ьные мячи, фишки, наглядный материал	с ОРУ № 2.		волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
57	Игра в нападение через 3-ю зону.	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
58.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
59	Игра в нападение через 3-ю зону.	1				Баскетбол ьные мячи, фишки, наглядный материал	Комплек с ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
60	Техника нижней	1				Баскетбол ьные	Комплек с ОРУ №		Уметь играть в волейбол по	Владение способами наблюдения за	Умение содержать в порядке	

	прямой подачи.					мячи, фишки, наглядный материал	2.		упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
61.	Прием мяча снизу в группе.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
62	Нападающий удар при встречных передачах.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
63	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
64.	Прием мяча снизу в группе.	1				Баскетбольные мячи,	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным	Владение способами наблюдения за показателями	Умение содержать в порядке спортивный	

						фишки, наглядный материал			правилам,применять в игре технические приемы.	индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
65	Учебная игра.	1				Баскетбольные мячи, фишки, наглядный материал	Комплекс ОРУ № 2.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,применять в игре технические приемы.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
66	Инструктаж ТБ по гимнастике.	1				Инструкция по ОТ	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
67	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1				Наглядный материал	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
68	Подтягивание в висе.	1				Перекладина, маты	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения,	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и	

									упражнения в висе.	Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
69.	Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д)	1				Перекладина, маты	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
70	Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д)	1				Перекладина, маты	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
71.	Подтягивание в висе.Упражнения на гимнастической скамейке.	1				Перекладина, маты	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
72.	Лазание по канату в два приема.	1				Канат, маты	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения , лазать по	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,	

									канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
73	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком(д).	1						Комплек с ОРУ № 3.	Уметь выполнять строевые упражнения , лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
74.	ОРУ с гимнастическими палками.	1				Гимнастические палки, канат		Комплек с ОРУ № 3.	Уметь выполнять строевые упражнения , лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
75	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1						Комплек с ОРУ № 3.	Уметь выполнять строевые упражнения , лазать по канату в два приема,	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду,	

									выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	совместной деятельности.	осуществлять их подготовку к занятиям.	
76.	Прикладные упражнения. Лазание по канату в два приема.	1				Инвентарь для ОРУ, канат	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
77	Техника лазания по канату бм-12 с (мальчики)	1				Канат	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
78.	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге.	1				Маты	Комплекс ОРУ № 3.		Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к	

									вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.		занятиям.	
79.	Кувырок назад в полушпагат.	1				Маты, скамейки	Комплек с ОРУ № 3.		Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой , кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
80	Развитие координационных способностей.	1				Маты	Комплек с ОРУ № 3.		Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой , кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
81.	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1				маты	Комплек с ОРУ № 3.		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду,	

									вперед прыжком в упор.	совместной деятельности.	осуществлять их подготовку к занятиям.	
82	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат.	1				Маты	Комплек с ОРУ № 3.		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
83.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1				Маты	Комплек с ОРУ № 3.		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
84	Инструктаж ТБ по легкой атлетике.	1				Инструкц ия по ОТ	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
85	Бег в равномерном темпе 16 мин.	1				Секундом ер	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их	

											подготовку к занятиям.	
86	Бег в гору.	1				Секундом ер	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
87	Преодоление горизонтальных препятствий.	1				Секундом ер, горизонтальные препятствия	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
88.	Преодоление вертикальных препятствий прыганием.	1				Секундом ер, вертикальные препятствия	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
89.	Спортивная игра "Лапта". Гибкость-тест.	1					Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к	

											занятиям.	
90.	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1				Секундомер, вертикальные препятствия	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
91.	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
92.	Спортивная игра "Лапта". 6-минутный бег.	1				Секундомер	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
93.	Развитие выносливости.	1				Скамейки, секундомер, скакалки, маты.	Комплекс ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	

94.	Бег 2000 м (м) и 1500 м (д).	1				Секундом ер	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
95	Низкий старт. Стартовый разгон.	1				Секундом ер, фишки, флажки	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
96	Бег по дистанции 70-80 м. Прыжки в длину с места- тест.	1				Секундом ер, фишки, флажки	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
97.	Основы обучения двигательны м действиям.	1				Секундом ер, фишки, флажки	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
98.	Финиширов	1				Секундом	Комплек		Уметь бегать с	Владение способами	Умение содержать в

	ание. Эстафетный бег..					ер, фишки, флажки	с ОРУ № 4.		максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
99.	Бег на результат 60 м.	1				Секундом ер, фишки, флажки	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
100	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Отталкивание.	1					Комплек с ОРУ № 4.		Уметь прыгать в высоту способом "перешагивание". Уметь метать мяч на дальность.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
101	Переход планки в прыжках в высоту.	1				Планка, наглядный материал.	Комплек с ОРУ № 4.		Уметь прыгать в высоту способом "перешагивание". Уметь метать мяч на дальность.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
102	Метание мяча на	1				Мячи, фишки,	Комплек с ОРУ №		Уметь прыгать в высоту	Владение способами наблюдения за	Умение содержать в порядке	

	дальность в корридоре 10 м с разбега.					флажки.	4.		способом "перешагивание". Уметь метать мяч на дальность.	показателями индивидуального здоровья. Владение умениями вести дискуссию,обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.	
--	---------------------------------------	--	--	--	--	---------	----	--	--	---	--	--