# Краснодарский край, Славянский район, г. Славянск – на - Кубани Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №15 г. Славянска – на – Кубани Краснодарского края

| УТВЕРЖДЕНО             |               |
|------------------------|---------------|
| решением педагогическо | ого совета    |
| от 29 августа 2025 год | ца протокол № |
| Председатель           | С.Д. Серовая  |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

III этап обучения, класс - 10 - 12

Количество часов: 306 часов, в неделю 3 часа

10 класс – 102 часа, в неделю 3 часа

11 класс – 102 часа, в неделю 3 часа

12 класс -102 часа, в неделю 3 часа

Учитель: Ткаченко Елена Владимировна

Программа разработана в соответствии и на основе:

«Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599

«Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026 с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 17 июля 2024г. № 495

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1) ГКОУ школы № 15 г. Славянска-на-Кубани

2025-2026 учебный год

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии и на основе:

- «Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599
- «Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026 с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 17 июля 2024г. № 495
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1) ГКОУ школы № 15 г. Славянска-на-Кубани

Программа составлена с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями, их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств. При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практикоориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

Цель изучения адаптивной физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

#### Задачи:

- -развитие и совершенствование основных физических качеств;
- -обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- -овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- -коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- -формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- -создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- -воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

Программа физического воспитания обучающихся 10-12 классов коррекционной школы является продолжением программы 5-9 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 16-18 лет.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Адаптивная физическая культура в специальной (коррекционной) школе изучается на протяжении всех лет обучения. Основной формой организации обучения адаптивной физической культуре является урок, который строится на принципах коррекционноразвивающего обучения. Обучающимся с легкой степенью интеллектуальных нарушений даются самые элементарные сведения по адаптивная физической культуре, усвоение которых важно для выработки у обучающихся достаточно осмысленного отношения к предмету. Адаптивная физическая культура способствует физическому, умственному и социальному развитию обучающихся.

Обучение адаптивной физической культуре наиболее действенно при установлении тесной связи между изучением физических упражнений и применением их в жизни. Умения анализировать, работать в группе или проявлять лидерские способности, устойчивость к стрессовым ситуациям, поддержки.

Обучение адаптивной физической культуре обучающихся с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у них культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническим действиям и приемам базовых видов спорта.

Нарушения мышления и речи, равно как и всех сторон психики детей с нарушением интеллекта, обуславливают специфику обучения их адаптивной физической культуре. Эта специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

Ведущим коррекционным принципом, объединяющим и организующим все разделы программы по данному предмету, является комплексное воздействие на личность обучающегося с интеллектуальными нарушениями с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков. Приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

При составлении программы учтены принципы преемственности, целостности содержания образования, обеспечивающие наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями. Принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, позволяющие обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

Структурно и содержательно программа построена с учётом особенностей познавательной деятельности обучающихся.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области адаптивной физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: 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. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа по адаптивной физической культуре строится на основе формирования базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности, и подразумевающих обеспечение успешности (эффективности) изучения

содержания учебного предмета, преемственность обучения на всех уровнях образования, развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты с учётом возрастных особенностей обучающихся с нарушениями интеллекта в опоре на организационную помощь педагогического работника. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

К личностным базовым учебным действиям, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

- -осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- -определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях;
- -осознанное отношение к выбору профессии.

К коммуникативным базовым учебным действиям относятся следующие умения:

- -признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- -участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- -излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- -использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- -выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

К регулятивным базовым учебным действиям, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности, относятся:

- -постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- -определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- -осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- -осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- -адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

К познавательным базовым учебным действиям относятся следующие умения:

- -применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- -извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- -использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

-использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и делаются выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

<u>Для оценки сформированности каждого действия</u> используется, следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с педагогическим работником;

- 1 балл смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;
- 4 балла способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;
- 5 баллов самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Согласно требованиям  $\Phi\Gamma$ OC уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с нарушениями интеллекта определяется на момент завершения обучения образовательной организации.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

На реализацию программы по адаптивной физкультуре в 10-12 классах учебным планом предусмотрено 306 часов из расчета 3 часа в неделю. Учебный материал распределен по годам следующим образом:

10 класс - 102 часа, 3 часа в неделю

11класс - 102 часа, 3 часа в неделю

12 класс - 102 часа, 3 часа в неделю

# ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Личностные:

- -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;
- -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.
- -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Оценка <u>личностных результатов</u> предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов): 0 баллов — нет фиксируемой динамики; 1 балл — минимальная динамика; 2 балла — удовлетворительная динамика; 3 балла — значительная линамика.

### Предметные:

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов Минимальный уровень:

- -представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- -осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- -понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- -знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- -использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- -составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- -определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- -представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- -выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- -выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- -выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- -выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- -выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- -участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

- -знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- -размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- -правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- -знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- -самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- -определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; -составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- -планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- -самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- -организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- -подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- -выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волебол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- -адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

-самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающихся с нарушениями интеллекта необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний. Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок,

возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения содержания предмета «Адаптивная физическая культура» выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как "удовлетворительные", "хорошие", "очень хорошие" (отличные).

В текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «5» отлично, если обучающиеся верно выполняют свыше 65% задания,
- «4» хорошо от 51% до 65% задания
- «3» удовлетворительно от 35% до 50% задания
- «2» неудовлетворительно -выполняют менее 35% задания.

По результатам текущих отметок по предмету выставляется средний балл для 10-12 классов за полугодие и соответственно - за год.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 10-12 класс

Теоретические сведения.

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Составление комплекса зарядки. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Гимнастика (13часов)

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие (в стойке, в ходьбе, с доставанием предметов); лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной

дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика (общее количество 39 часов, из них в начале года – 21час, в конце года - 18 часов на повторение)

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег (передача эстафетной полочки, бег по дистанции). Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование), средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Старт из положения с опорой на одну руку, низкий старт.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (с места; способами «оттолкнув ноги» с короткого разбега). Прыжки в высоту способом «перекат» (подбор разбега). Толкание набивного мяча (с места, со скачка). Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Броски набивного мяча.

Подвижные игры по ходу занятий

Практический материал.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием; с переноской груза.

## Спортивные игры

Баскетбол (15 часов)

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую

подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол (15 часов)

Теоретические сведения. Предупреждение травматизма в спортивных играх. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессиональнотрудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами Настольный теннис (общее количество 20 часов, из них в начале учебного года-14 часов, в конце – 6 часов на повторение)

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.

Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные игры (прием мяча справа, слева, подачи, тактика игры, отработка разновидностей ударов), парные учебные игры (техника и тактика). Тактические приемы в парных играх.

В соответствии с Программой воспитания государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 города Славянска-на-Кубани Краснодарского края в тематическом планировании отражены основные направления воспитательной деятельности:

#### 1. Гражданское воспитание:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- -воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- -принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- -любовь к близким, к своей школе, своему городу, народу, России;
- -элементарные представления о своей малой Родине, ее людях, ближайшем окружении и о себе:
- стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, своего города;
- положительное отношение к своему языку и культуре;
- формирование опыта ролевого взаимодействия в классе, школе, семье;
- 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:
- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- уважение к защитникам Родины;
- -элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях в истории России и её народов;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, края, населенного пункта;
- 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:
- -формирование мотивации универсальной нравственной компетенции «становиться лучше», активности в учебно-игровой, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- -формирование нравственных представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», внутренней установки в сознании школьника поступать «хорошо»;
- -формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих (базовых) ценностей; формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- -принятие соответствующих возрасту нравственных ценностей на основе российских традиций;
- умение отвечать за свои поступки;
- -негативное отношение к нарушениям порядка в классе, дома и на улице, к невыполнению человеком своих обязанностей;

- -развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоциональнонравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):
- -различение красивого и некрасивого, прекрасного и безобразного;
- формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека;
- интерес к продуктам художественного творчества;
- -воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- -представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- -представление и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости
- -различение хороших и плохих поступков, способность признаваться в проступке и анализировать его;
- уважительное отношение к старшим, родителям, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- -установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- -бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- -представления о недопустимости плохих поступков;
- знание правил этики, культуры речи, недопустимость грубого, невежливого обращения, использования грубых и нецензурных слов и выражений
- 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания):
- мировоззренческие представления, соответствующие современному уровню развития науки и составляющие основу для понимания сущности научной картины мира;
- -представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- -познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- -познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- -интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:
- -формирование представлений об основных компонентах культуры и здорового образа жизни;
- -формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- -формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- -развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- -формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания, нарушения правил гигиены, правильного питания;
- -использование оптимальных двигательных режимов;
- -формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;

- -осознание ценности жизни, ответственное отношение к своему здоровью, установка на ЗОЖ, осознание последствий и неприятие вредных привычек;
- -необходимость соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
- 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:
- -развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- -развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- сформированность мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- -положительное отношение к учебному труду;
- формирование первоначальных представлений о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда в жизни человека и общества;
- -уважение к труду и творчеству близких, товарищей по классу и школе;
- -первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности;
- -соблюдение порядка на рабочем месте;
- -коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- -интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;
- 8. Экологическое воспитание:
- -формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- -формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе, умений безопасного поведения в окружающей среде;
- формирование элементарных природосберегающих умений и навыков;
- -приобретение элементарного опыта природоохранительной деятельности;
- -повышение уровня экологической культуры.
- экологически целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 10 класс

| №    | Содержание                                     | Кол-во | Основные                                  | Планируемые резул                                       | пьтаты по ФГОС  | Основные виды                       | Основные                      |
|------|--|--------|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------------|
| п/   | (разделы, темы)                                |        | элементы                                  |   |   | деятельности                        | направлен                     |
| п    |  | часов  | содержания                                |   |   | обучающихся (на<br>уровне базовых   | ИЯ                            |
|      |  |        |   |   | _   | уровне базовых<br>учебных действий) | воспитател<br>ьной<br>деятель |
|      |  |        |   | Личностные  | Предметные  |                                     | ности                         |
| Разд | ел 1 Легкая                                    | 21     | Подготовка                                | -владение   | представление о   | Представления о                     |                               |
| атле | стика  |        | суставов и мышечно-                       | знаниями об<br>индивидуальных                           | физической культуре как части                           | физической культуре как             |                               |
| 1    | Требования к выполнению утренней гигиенической | 1      | сухожильного<br>аппарата к<br>предстоящей | особенностях<br>физического<br>развития и<br>физической | общей культуры современного общества; осознание влияния | средстве<br>укрепления<br>здоровья, | 2,6                           |

|    | гимнастики.<br>Составление   |   | деятельности.  | подготовленност                             | физических<br>упражнений на  | физического                                  |     |
|----|--|---|--|---|--|--|-----|
|    | комплекса зарядки  |   | Техника<br>безопасности  | и, о соответствии их возрастным и           | упражнений на физическое   | развития и<br>физической                     |     |
|    |  |   |  | половым                                     | развитие и   | подготовки                                   |     |
| 2  | Т/Б на уроках легкой   | 1 | при выполнении<br>прыжков в                                    | нормативам;                                 | развитие   | человека;                                    | 6   |
|    | атлетики Бег на  |   | высоту. Правила  | -владение                                   | физических   | ,  |     |
|    | короткие дистанции   |   | судейства по   | знаниями об<br>особенностях                 | качеств человека;  | выполнение                                   |     |
| 3  | Бег на короткие  | 1 | бегу, прыжкам,   | индивидуального                             | понимание связи физической   | комплексов                                   |     |
|    | дистанции, старт из положения с опорой   |   | метанию;   | здоровья и о                                | культуры с   | утренней                                     |     |
|    | на одну руку. Фазы   |   | правила  | функциональных                              | трудовой и   | гимнастики под                               | 6   |
|    | прыжка в длину с   |   | передачи   | возможностях                                | военной  | руководством                                 | -   |
|    | разбега  |   | эстафетной   | организма,                                  | деятельностью;   | учителя; знание<br>основных правил           |     |
|    |  |   | палочки в  | способах                                    | знание правил  | поведения на                                 |     |
| 4  | Бег на короткие  | 1 | легкоатлетическ  | профилактики<br>заболеваний и               | профилактики травматизма,  | уроках физической                            | 6   |
|    | дистанции с низкого  |   | их эстафетах.  | перенапряжения                              | подготовки мест  | культуры и                                   |     |
|    | старта Прыжки в длину. «Оттолкнув  |   | им эстифетим.  | средствами                                  | для занятий  | осознанное их                                |     |
|    | ноги»  |   | Практический   | физической                                  | физической   | применение;                                  |     |
|    | HOTH//   |   | материал:  | культуры;                                   | культурой;   |  |     |
| 5  | Бег на короткие  | 1 | <i>Ходьба</i> . Ходьба в                                       | -владение                                   | выбор спортивной   | владение                                     | 3,6 |
|    | дистанции  |   | разном темпе; с  | знаниями по                                 | одежды и обуви в   | комплексами                                  |     |
|    | (стартовый разгон и  |   | изменением   | основам организации и                       | зависимости от погодных условий  | упражнений для                               |     |
|    | переход в бег по   |   | направления;   | проведения                                  | и времени года;  | формирования                                 |     |
|    | дистанции). Прыжок   |   | ускорением и   | занятий                                     | знание правил  | правильной осанки                            |     |
|    | в длину  |   | замедлением; преодолением                                      | физической                                  | оказания   | и развития мышц                              |     |
|    | Пеория:  | 1 | преодолением препятствий и т.                                  | культурой                                   | доврачебной  | туловища;                                    |     |
| 6  | Правила судейства в  | 1 | п. Бег.  | оздоровительной                             | помощи при   |  | 6   |
|    | беге. Бег на короткие  |   | Медленный бег с  | и тренировочной                             | травмах и ушибах   | участие в                                    |     |
|    | дистанции.   |   | равномерной  | направленности,                             | во время   | оздоровительных                              |     |
|    | (финиширование).   |   | скоростью. Бег с   | составлению                                 | самостоятельных  | занятиях в режиме                            |     |
|    |  |   | варьированием  | содержания<br>занятий в                     | занятий физическими  | дня  |     |
| 7  | Бег на короткие  | 1 | скорости.  | соответствии с                              | упражнениями;  | (физкультминутки)                            | 6   |
|    | дистанции. Прыжки  |   | Скоростной бег. Эстафетный бег.                                | собственными                                | использование  | выполнение                                   |     |
|    | в длину. Правила<br>судейства в прыжках  |   | Бег с  | задачами,                                   | занятий  | основных                                     |     |
|    | судсиства в прыжках  |   | преодолением   | индивидуальным                              | физической   | двигательных                                 |     |
| 8  | Правила передачи   | 1 | препятствий. Бег   | и особенностями                             | культурой,   | действий в                                   | 6   |
| 0  | эстафетной палочки   | 1 | на короткие,   | физического                                 | спортивных игр   | соответствии с                               |     |
|    | в легкоатлетических  |   | средние и  | развития и                                  | (под руководством  | заданием учителя:                            |     |
|    | эстафетах.   |   | длинные  | физической                                  | педагогического работника) для   | бег, ходьба,                                 |     |
|    | Эстафетный бег   |   | дистанции.   | подготовленност и;                          | работника) для организации   | прыжки и др.;                                |     |
|    | (передача палочки).  |   | Кроссовый бег  | -способность                                | индивидуального  | подача и                                     |     |
|    | Прыжки в длину.  |   | по Прыжки в<br>длину   | управлять                                   | отдыха,  |  |     |
|    | D 1 V.5  | 1 | (способами   | своими                                      | укрепления   | выполнение                                   |     |
| 9  | Эстафетный бег   | 1 | «Согнув ноги»,   | эмоциями,                                   | здоровья,  | строевых команд,                             | 6   |
|    | (передача палочки,<br>бег по   |   | «перешагивание   | проявлять                                   | повышения уровня   | ведение подсчёта                             |     |
|    | дистанции).Основы  |   | »). Прыжки в   | культуру                                    | физических   | при выполнении                               |     |
|    | бега по виражу.  |   | высоту способом  | общения и                                   | качеств;   | общеразвивающих                              |     |
|    | Толкание набивного   |   | «перекат»  | взаимодействия                              | планирование занятий   | упражнений.                                  |     |
|    | мяча с места.  |   | Метание.   | в процессе<br>занятий                       | физическими  | совместное                                   |     |
|    |  |   | Метание малого   | физической                                  | упражнениями в   | участие со                                   |     |
| 10 | Эстафетный бег   | 1 | мяча на дальность.   | культурой,                                  | режиме дня;  | сверстниками в                               | 6   |
|    | (передача палочки,   |   | Метание мяча в   | игровой и                                   | составление  | подвижных играх и                            |     |
|    | бег по дистанции).   |   | вертикальную   | соревновательно                             | комплексов   | эстафетах;                                   |     |
|    | Прыжок в высоту с  |   | цель. Метание в  | й деятельности;                             | физических   |  |     |
|    | разбега способом   |   | движущую цель.   | -способность                                | упражнений (под  | оказание                                     |     |
|    | «Перекат» (подбор  |   | <u>OPY</u>   | активно                                     | руководством   | посильной помощь                             |     |
|    | разбега).  |   | (общеразвивающ   | включаться в<br>совместные                  | педагогического работника),  | и поддержки                                  |     |
|    |  |   | ие упражнения)   | физкультурно-                               | направленных на  | сверстникам в                                |     |
| 11 | Бег с преодолением   | 1 | выполняются стоя на месте, в                                   | оздоровительные                             | развитие основных  | процессе участия в                           | 6   |
|    | препятствий.   |   | движении, с  | и спортивные                                | физических   | подвижных играх и                            |     |
|    | Прыжок в высоту  |   | остановками при  | мероприятия,                                | качеств человека;  | соревнованиях;                               |     |
|    | способом   |   | ходьбе, с  | принимать                                   | определение  | знание способов                              |     |
| 1  |  |   |  | участие в их                                | основных   | использования                                |     |
|    | «Перекат» .  |   | предметами, с  |   |  |  |     |
|    | «Перекат» .  |   | предметами, с поворотами,                                      | организации и                               | показателей  | различного                                   |     |
| 12 | «Перекат» . Прыжок в высоту с  | 1 | 1 -  | проведении;                                 | состояния человека   | различного<br>спортивного                    | 6   |
| 12 | «Перекат» . Прыжок в высоту с разбега способом                                     | 1 | ловоротами,<br>хлопками,<br>прыжками,                          | проведении;<br>-владение                    | состояния человека и его физического                                       | *  | 6   |
| 12 | «Перекат» . Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор                   | 1 | ловоротами,<br>хлопками,<br>прыжками,<br>парами.               | проведении;<br>-владение<br>умением         | состояния человека и его физического развития (длина и                     | спортивного инвентаря в                      | 6   |
| 12 | «Перекат» . Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега). Правила | 1 | поворотами,<br>хлопками,<br>прыжками,<br>парами.<br>Упражнения | проведении; -владение умением предупреждать | состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота | спортивного<br>инвентаря в<br>основных видах | 6   |
| 12 | «Перекат» . Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор                   | 1 | ловоротами,<br>хлопками,<br>прыжками,<br>парами.               | проведении;<br>-владение<br>умением         | состояния человека и его физического развития (длина и                     | спортивного инвентаря в                      | 6   |

|    | мячей в 2-3 цели  |    | шеи: наклоны,   | совместных   | закаливании   | применение в  |     |
|----|---|----|---|--|---|---|-----|
| 13 | Питичет в втоени е  | 1  | повороты,<br>вращение   | занятий<br>физической  | организма; знание основных правил                       | практической  | 6   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега способом  | 1  | головой.  | культурой и  | закаливания,  | деятельности;   | 0   |
|    | «Перекат». Метание  |    | Упражнения для  | спортом,   | правил  |   |     |
|    | нескольких малых  |    | рук: рывки  | разрешать  | безопасности и  | знание правил и   |     |
|    | мячей в 2-3 цели  |    | руками,   | спорные  | гигиенических   | техники   |     |
|    |   |    | вращение, махи,   | проблемы на  | требований;   | выполнения  |     |
| 14 | Метание нескольких  | 1  | отведение, на   | основе   | выполне   | двигательных  | 6   |
|    | малых мячей в 2-3   |    | растягивание  | уважительного и  | ние строевых действий в                                 | действий,   |     |
|    | цели . Толкание   |    | мышц рук и спины.   | доброжелательно го отношения к   | действий в шеренге и колонне;                           | применение  |     |
|    | набивного мяча  |    | Упражнения для  | окружающим.  | выполнение  | усвоенных правил  |     |
|    | весом со скачка в   |    | туловища:   | -умение  | общеразвивающих   | при выполнении  |     |
|    | сектор.   |    | наклоны,  | планировать  | упражнений,   | двигательных  |     |
|    |   |    | вращения,   | режим дня,   | воздействующих  | действий под  |     |
| 15 | Толкание набивного  | 1  | повороты.   | обеспечивать   | на развитие   | руководством  | 3,6 |
|    | мяча. Медленный бег   |    | Упражнения для  | оптимальное  | основных  | учителя;  |     |
|    | с равномерной   |    | ног: приседания,  | сочетание  | физических  |   |     |
|    | скоростью. Игры с   |    | выпады, махи,<br>вращение в   | нагрузки и<br>отдыха;  | качеств человека (силы, ловкости,                       | знание и  |     |
|    | метанием.   |    | тазобедренном,  | -умение  | быстроты,   | применение правил   |     |
|    |   |    | коленном и  | содержать в  | гибкости и  | бережного   |     |
| 16 | Т/Б на уроках   | 1  | голеностопном   | порядке  | координации);   | обращения с   | 6   |
|    | кроссовой   | _  | суставах,   | спортивный   | объяснение правил,                                      | инвентарём и  | V   |
|    | подготовки. Значение  |    | прыжковые   | инвентарь и  | техники   | оборудованием в   |     |
|    | ходьбы для  |    | упражнения.   | оборудование,  | выполнения  | повседневной  |     |
|    | укрепления здоровья   |    | Нормативы   | спортивную   | двигательных  | жизни; соблюдение   |     |
|    | человека. Игры с  |    | включают в себя:  | одежду,  | действий, анализ и                                      | требований  |     |
|    | бегом.  |    | челночный бег, бег 30м, 60м,  | осуществлять их<br>подготовку к  | нахождение<br>ошибок (с                                 | техники   |     |
| 17 | П   | 1  | 1000м., прыжки  | занятиям и   | помощью (с  | безопасности в  |     |
| 17 | Питание и   | 1  | в длину с места,  | спортивным   | педагогического   | процессе участия в  | 6   |
|    | двигательный режим  |    | подтягивания,   | соревнованиям;   | работника);   | физкультурно-   |     |
|    | школьника Бег с   |    | отжимания,  | -красивая  | выполнение  | спортивных  |     |
|    | варьированием   |    | подъем  | (правильная)   | усвоенных   | мероприятиях.   |     |
|    | скорости. Толкание  |    | туловища из   | осанка, умение   | акробатических и  | мероприятиях.   |     |
|    | набивного мяча  |    | положения,  | ее длительно   | гимнастических  |   |     |
|    | весом.  |    | лежа, прыжки на   | сохранять при  | комбинаций из   |   |     |
|    |   |    | скакалке Медленный бег с  | разнообразных<br>формах  | числа хорошо<br>усвоенных (под                          |   |     |
| 18 | Основы кроссового   | 1  | равномерной   | формах<br>движения и   | руководством  |   | 6   |
|    | бега. Кроссовый бег   |    | скоростью. Бег с  | передвижений;  | педагогического   |   |     |
|    | ПО  |    | 1 *   | -культура  | работника);   |   |     |
|    | слабопересеченной местности.  |    | варьированием скорости.   | движения,  | выполнение  |   |     |
| 19 | Бег с преодолением  | 1  | Скорости.   | умение   | легкоатлетических                                       |   | 6   |
| 17 | препятствий Броски  |    | Эстафетный бег.   | передвигаться  | упражнений в беге                                       |   | Ü   |
|    | набивного мяча.   |    | 1 _ *   | красиво, легко и<br>непринужденно;   | и прыжках в<br>соответствии с                           |   |     |
|    | паоныного ми на.  |    |   | -владение  | возрастными и   |   |     |
| 20 | Кросс по  | 1  | преодолением  | навыками   | психофизическими  |   | 6   |
| 20 |   | 1  | препятствий. Бег  | выполнения   | особенностями;  |   | O   |
|    | пересеченной  |    | на короткие,  | жизненно   | , , ,   |   |     |
|    | местности. Игры с   |    | средние и   | важных   |   |   |     |
|    | метанием.   |    | длинные   | двигательных   |   |   |     |
| 21 | TC  | 1  | дистанции.  | умений (ходьба,  |   |   |     |
| 21 | Кросс по  | 1  | Кроссовый бег   | бег, прыжки,   |   |   | 6   |
|    | пересеченной  |    | по  | лазанья и др.)<br>различными   |   |   |     |
|    | местности. Игры с   |    | слабопересеченн   | различными<br>способами, в   |   |   |     |
|    | элементами  |    | ой местности.   | различных  |   |   |     |
|    | общеразвивающих   |    |   | изменяющихся   |   |   |     |
|    | упражнений.   |    |   | внешних  |   |   |     |
|    |   |    |   | условиях.  |   |   |     |
| D  | İ   | 12 | Tooma   | DT0 T0   |   | Иохичест  |     |
|    |   | 13 | Теоретические<br>сведения.  | -владение<br>знаниями об   | -осознание  | Изучение и<br>соблюдение  |     |
|    | ел 2 Гимнастика   | 1  |   | эпапилми 00  | влияния   |   |     |
| 22 | Виды гимнастики в   | 1  |   | инливилуальных   | 1   | I техника I   | _   |
|    | Виды гимнастики в образовательной   | 1  | Техника   | индивидуальных<br>особенностях   | физических  | техника<br>безопасности на  | 6   |
|    | Виды гимнастики в<br>образовательной<br>организации.  | 1  | Техника<br>безопасности на  |  | упражнений на   | безопасности на   | 6   |
|    | Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без   | 1  | Техника   | особенностях   | упражнений на<br>физическое                             |   | 6   |
|    | Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные   | 1  | Техника безопасности на уроках  | особенностях<br>физического  | упражнений на<br>физическое<br>развитие и               | безопасности на<br>уроках   | 6   |
|    | Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без   | 1  | Техника безопасности на уроках гимнастики.  | особенностях<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленност   | упражнений на физическое развитие и развитие            | безопасности на<br>уроках<br>гимнастики.<br>Отработка<br>элементарных                                   | 6   |
|    | Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные   | 1  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на занятиях по             | особенностях<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленност<br>и, о соответствии                    | упражнений на<br>физическое<br>развитие и               | безопасности на<br>уроках<br>гимнастики.<br>Отработка<br>элементарных<br>сведений о                     | 6   |
| 22 | Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные мышечные группы  Т/Б на уроках гимнастики. Фланг, | -  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на занятиях по гимнастике. | особенностях<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленност<br>и, о соответствии<br>их возрастным и | упражнений на физическое развитие и развитие            | безопасности на<br>уроках<br>гимнастики.<br>Отработка<br>элементарных<br>сведений о<br>передвижениях по |     |
| 22 | Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные мышечные группы  Т/Б на уроках                    | -  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на занятиях по             | особенностях<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленност<br>и, о соответствии                    | упражнений на физическое развитие и развитие физических | безопасности на<br>уроках<br>гимнастики.<br>Отработка<br>элементарных<br>сведений о                     | 6,7 |

|     | равновесия (стойки)  |   | гимнастики.<br>Практический  | -владение<br>знаниями об  | профилактики  | правила поведения на занятиях по   |     |
|-----|--|---|--|---|---|--|-----|
| 24  | Правила  | 1 | материал:  | особенностях  | травматизма,  | гимнастике.  | 6,7 |
| ∠4  | соревнований по  | 1 | Строевые   | индивидуального   | подготовки мест   | Узнавание  | 0,7 |
|     | спортивной   |   | упражнения:  | здоровья и о  | для занятий   | значения утренней  |     |
|     | гимнастике.  |   | построения и   | функциональных  | физической  | гимнастики.  |     |
|     | Упражнения на  |   | перестроения в   | возможностях  | культурой;  | Понимание и  |     |
|     | равновесия (в  |   | колоне, шеренге.   | организма,  | - выбор   | четкое выполнение  |     |
|     | ходьбе)  |   | Стоя на месте  | способах  | спортивной  | строевых   |     |
|     | модвос)  |   | или в ходьбе.  | профилактики  | одежды и обуви в  | упражнений.  |     |
| 25  | Упражнения на  | 1 | Повороты на  | заболеваний и   | *** ***   | Построения и   | 6,7 |
| 23  | равновесия (в ходьбе   | 1 | месте  | перенапряжения  | зависимости от  | перестроения в   | 0,7 |
|     | с доставанием  |   | приставными  | средствами  | погодных условий  | колоне, шеренге.   |     |
|     | предметов).  |   | шагами и   | физической  | и времени года;   | Стоя на месте или  |     |
|     | Упражнения с   |   | прыжком, ходьба  | культуры;   | -использование  | в ходьбе.  |     |
|     | гимнастическими  |   | со сменой  | -владение   | занятий   | Повороты на месте  |     |
|     | палками  |   | направления  | знаниями по   | физической  | приставными  |     |
| 26  | Упражнения с   | 1 | движения,  | основам   | культурой,  | шагами и   | 6   |
| 20  | большими мячами.   | 1 | ходьба змейкой,  | организации и   | • • •   | прыжком, ходьба  | U   |
|     | Построения и   |   | по кругу.  | проведения  | спортивных игр  | со сменой  |     |
|     | перестроения.  |   | Упражнения с   | занятий   | (под руководством   | направления  |     |
|     | Перестроения.<br>Лазания и   |   | предметами:  | физической  | учителя) для  | движения, ходьба   |     |
|     |  |   | c  | культурой   | организации   | змейкой, по кругу.   |     |
|     | перелазания.   |   | гимнастическим   | оздоровительной   | индивидуального   | Выполнение   |     |
| 27  | C  | 1 | и палками;   | и тренировочной   | отдыха,   | корригирующих и  |     |
| 27  | Самостраховка и  | 1 | большими   | направленности,   | 1   | общеразвивающих  | 6   |
|     | самоконтроль при   |   | обручами;  | составлению   | укрепления  | упражнений без   |     |
|     | выполнении   |   | малыми мячами;   | содержания  | здоровья,   | предметов,   |     |
|     | физических   |   | большим мячом;   | занятий в   | повышения уровня  | упражнения на  |     |
|     | упражнений.  |   | набивными  | соответствии с  | физических  | дыхание; для   |     |
|     | Лазания,   |   | мячами; со   | собственными  | качеств;  | развития мышц  |     |
|     | перелазания.   |   | скакалками;  | задачами,   | -выполнение   | кистей рук и   |     |
|     | Опорный прыжок.  |   | гантелями.   | индивидуальным  |   | пальцев; мышц  |     |
|     |  |   | Эти упражнения   | и особенностями   | усвоенных   | шеи; расслабления  |     |
| 28  | Причины нарушения  | 1 | выполняются по   | физического   | акробатических и  | мышц; укрепления   | 6   |
|     | осанки. Опорный  |   | динамически и  | развития и  | гимнастических  | голеностопных  |     |
|     | прыжок .   |   | статически.  | физической  | комбинаций из   | суставов и стоп;   |     |
|     | Упражнения на  |   | Упражнения на  | подготовленност   | числа хорошо  | укрепления мышц  |     |
|     | формирования и   |   | гимнастической   | и;  | усвоенных (под  | туловища, рук и  |     |
|     | укрепления   |   | стенке: лазанье  | и,<br>-способность  | •   | туловища, рук и<br>ног; для  |     |
|     | правильной осанки.   |   |  |   | руководством  |  |     |
|     | •  |   | вверх и вниз разными   | управлять   | учителя);   | формирования и   |     |
|     |  |   | разными способами  | своими<br>эмоциями,   | -участие в  | укрепления<br>правильной   |     |
| 29  | Виды гимнастики:   | 1 | (одноименным,  | эмоциями,<br>проявлять  | подвижных и   | осанки.  | 6   |
| -   | спортивная,  |   | разноименным).   | культуру  | спортивных играх,   | Выполнение по  | -   |
|     | художественная,  |   | Лазание в  | обшения и   | осуществление их  | показу учителя   |     |
|     | атлетическая,  |   | стороны, с   | взаимодействия  | судейства;  | упражнений с   |     |
|     | ритмическая,   |   | поднимание   | в процессе  | •   | предметами: с  |     |
|     | эстетическая   |   | вверх и  | занятий   | -использование  | гимнастическими  |     |
|     | Упражнения на  |   | опусканием. С  | физической  | разметки  | палками;   |     |
|     | преодоление  |   | поворотами, без  | культурой,  | спортивной  | большими   |     |
|     | сопротивления.   |   | помощи ног. Так  |   | площадки при  | обручами; малыми   |     |
|     | Опорный прыжок   |   | же подтягивание  | игровой и<br>соревновательно  | выполнении  | ооручами; малыми<br>мячами; большим  |     |
|     | 1  |   | на подтягивание  | й деятельности;   | физических  | мячами; оольшим<br>мячом; набивными  |     |
| 30  | Построения и   | 1 | на гимнастической  | и деятельности;<br>-способность   | 1 *   | мячом; наоивными<br>мячами; со   | 6   |
| 20  | перестроения.  | * | стенке,  | активно   | упражнений;   | мячами; со скакалками;   | Ü   |
|     | Упражнения на  |   | поднимание ног   |   | -правильная   | гантелями.   |     |
|     | укрепление мышц  |   | в положении  | включаться в<br>совместные  | ориентировка в  | Гантелями.<br>Понимать различие  |     |
|     | туловища, рук и ног;   |   |  |   | пространстве  | понимать различие<br>между   |     |
|     | формирования и   |   | спиной к стенке  | физкультурно-   | спортивного зала и  | , <b>v</b>   |     |
|     | формирования и<br>укрепления   |   | или лицом.   | оздоровительные   | на стадионе;  | динамическими и  |     |
|     | укрепления правильной осанки.  |   | Упражнения на<br>гимнастической  | и спортивные  | i   | статическими   |     |
|     | правильной осанки.   |   |  | мероприятия,  | -размещение   | упражнениями.  |     |
| 2.1 |  |   | скамейке:  | принимать   | спортивных  | Отработка навыков  | 6   |
| 2.1 | Vinovenouna 222  | 1 | VOTE 60  | 17110 OTT   |   |  |     |
| 31  | Упражнения для   | 1 | ходьба на  | участие в их  | снарядов при  | лазания по   | O   |
| 31  | развития   | 1 | носках,  | организации и   | снарядов при<br>организации и   | гимнастической   | O   |
| 31  | развития пространственно-  | 1 | носках,<br>перекатами с  | организации и<br>проведении;  | •   | гимнастической<br>стенке: лазанье  | O   |
| 31  | развития пространственно- временной  | 1 | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в   | организации и проведении; -владение   | организации и<br>проведении   | гимнастической<br>стенке: лазанье<br>вверх и вниз  | 0   |
| 31  | развития<br>пространственно-<br>временной<br>дифференцировки и   | 1 | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в   | организации и проведении; -владение умением   | организации и<br>проведении<br>подвижных и  | гимнастической<br>стенке: лазанье<br>вверх и вниз<br>разными   | o   |
| 31  | развития пространственно-<br>временной дифференцировки и точности движений.  | 1 | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,  | организации и<br>проведении;<br>-владение<br>умением<br>предупреждать   | организации и проведении подвижных и спортивных игр-  | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами  | 0   |
| 31  | развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. Упражнения на   | 1 | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,<br>с махами ног,   | организации и<br>проведении;<br>-владение<br>умением<br>предупреждать<br>конфликтные  | организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и  | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным,  | O   |
| 31  | развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование  | 1 | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,<br>с махами ног,<br>боком. Ползание  | организации и<br>проведении;<br>-владение<br>умением<br>предупреждать<br>конфликтные<br>ситуации во                               | организации и проведении подвижных и спортивных игр-  | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным).   | 0   |
| 31  | развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. Упражнения на   | 1 | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,<br>с махами ног,<br>боком. Ползание<br>по скамейке,  | организации и<br>проведении;<br>-владение<br>умением<br>предупреждать<br>конфликтные<br>ситуации во<br>время                      | организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и  | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны,                                      | O   |
|     | развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование  |   | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,<br>с махами ног,<br>боком. Ползание<br>по скамейке,<br>статические                                 | организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных                                | организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и использование занятий  | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с поднимание                         |     |
| 31  | развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование  | 1 | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,<br>с махами ног,<br>боком. Ползание<br>по скамейке,<br>статические<br>упражнения на                | организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий                        | организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и использование занятий физическими                            | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с поднимание вверх и                 | 6   |
|     | развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения для развития                  |   | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,<br>с махами ног,<br>боком. Ползание<br>по скамейке,<br>статические<br>упражнения на<br>равновесие, | организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической             | организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и использование занятий физическими упражнениями в             | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным). Лазание в стороны, с поднимание вверх и опусканием. С                 | ·   |
|     | развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения для развития пространственно- |   | носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Ползание по скамейке, статические упражнения на равновесие, перепрыгивание                | организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и | организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным). Лазание в стороны, с поднимание вверх и опусканием. С поворотами, без | ·   |
|     | развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения для развития                  |   | носках,<br>перекатами с<br>пятки на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе,<br>с махами ног,<br>боком. Ползание<br>по скамейке,<br>статические<br>упражнения на<br>равновесие, | организации и проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической             | организации и проведении подвижных и спортивных игр-планирование и использование занятий физическими упражнениями в             | гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным). Лазание в стороны, с поднимание вверх и опусканием. С                 | ·   |

|                      | точности движений.<br>Переноска грузов и   |       | попеременно ногами,  | спорные<br>проблемы на  | отдыха и досуга с  | же подтягивание на гимнастической  |          |
|----------------------|--|-------|--|---|--|--|----------|
|                      | передача предметов   |       | запрыгивание   | основе  | использованием   | стенке,  |          |
| 33                   | Способы  | 1     | вдоль скамейки,  | уважительного и   | средств  | поднимание ног в   | 3,6      |
|                      | самостоятельного   | 1     | запрыгивание   | доброжелательно   | физической   | положении спиной   | 2,0      |
|                      | измерения частоты  |       | двумя ногами на  | го отношения к  | культуры;  | к стенке или   |          |
|                      | сердечных  |       | скамейку.  | окружающим.   | -выполнение  | лицом.   |          |
|                      | сокращений.  |       | Выполнение   | -умение   | общеразвивающих  | Выполнение   |          |
|                      | Упражнения с   |       | опорного   | планировать   | и корригирующих  | упражнений на  |          |
|                      | набивными мячами.  |       | прыжка: подбор   | режим дня,  | упражнений без   | гимнастической   |          |
|                      | Упражнения на  |       | разбега, прыжки  | обеспечивать<br>оптимальное   | предметов,   | скамейке:<br>ходьба на носках,   |          |
| 34                   | дыхание<br>Упражнения с  | 1     | на мостике, наскок на козла,   | сочетание   | целенаправленно  | перекатами с пятки   | 3,6      |
| 34                   | набивными мячами.  | 1     | отработка  | нагрузки и  | воздействующих   | на носок, в  | 3,0      |
|                      | Упражнения на  |       | соскока.   | отдыха;   | на развитие  | полуприседе, в   |          |
|                      | расслабление мышц.   |       | Выполнение   | -умение   | основных   | полном приседе, с  |          |
|                      | •  |       | прыжка ноги  | содержать в   | физических   | махами ног, боком.   |          |
|                      |  |       | врозь.   | порядке   | качеств человека;  | Отработка  |          |
|                      |  |       | Упражнения для   | спортивный  | -применение  | элементов  |          |
|                      |  |       | развития   | инвентарь и   | способов   | опорного прыжка:   |          |
|                      |  |       | пространственно -временной   | оборудование,   | регулирования  | подбор разбега,  |          |
|                      |  |       | -временнои<br>дифференцировк   | спортивную<br>одежду,   | нагрузки за счет   | прыжки на мостике, наскок на   |          |
|                      |  |       | и и  | осуществлять их   | пауз, чередования  | козла, отработка   |          |
|                      |  |       | точности   | подготовку к  | нагрузки и отдыха,   | соскока.   |          |
|                      |  |       | движений:  | занятиям и  | дыхательных  | Выполнение   |          |
|                      |  |       |  | спортивным  | упражнений;  | прыжка ноги врозь.   |          |
|                      |  |       |  | соревнованиям;  | -подача строевых   | Упражнения для   |          |
|                      |  |       |  | -красивая   |  | развития   |          |
|                      |  |       |  | (правильная)  | команд, ведение подсчёта при   | пространственно-   |          |
|                      |  |       |  | осанка, умение ее ллительно   | 1  | временной<br>дифференцировки   |          |
|                      |  |       |  | ее длительно сохранять при  | выполнении   | точности   |          |
|                      |  |       |  | разнообразных   | общеразвивающих  | движений:  |          |
|                      |  |       |  | формах  | упражнений;  | ADIIM  |          |
|                      |  |       |  | движения и  | -выполнение  |  |          |
|                      |  |       |  | передвижений;   | акробатических и   |  |          |
|                      |  |       |  |   | гимнастических   |  |          |
|                      |  | l .   |  |   |  |  |          |
|                      |  |       |  |   | комбинаций на  |  |          |
|                      |  |       |  |   | доступном на   |  |          |
|                      |  |       |  |   | ,  |  |          |
|                      |  |       |  |   | доступном  |  |          |
| Разд                 | ел 3 Настольный  | 14    | Теоретические  | -владение   | доступном<br>техническом   | Знание и   |          |
| <b>Разд</b> тенн     |  | 14    | Теоретические<br>сведения.   | знаниями об   | доступном<br>техническом<br>уровне;  | Знание и использование   |          |
| тенн                 | ис   |       | 1 *  | знаниями об<br>индивидуальных   | доступном<br>техническом<br>уровне;<br>Представления о   |  |          |
|                      | Экипировка   | 14    | сведения.  | знаниями об индивидуальных особенностях   | доступном техническом уровне; Представления о физической   | использование  |          |
| тенн                 | Экипировка теннисиста. Техника   |       | сведения.<br>Техника   | знаниями об индивидуальных особенностях физического   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как  | использование<br>основных  | 3,6      |
| тенн                 | ис  Экипировка теннисиста. Техника безопасности во   |       | сведения. Техника безопасности.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве   | использование основных положения   | 3,6      |
| тенн                 | экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в  |       | сведения.<br>Техника<br>безопасности.<br>Судейство,  | знаниями об индивидуальных особенностях физического   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления  | использование основных положения теннисиста.   | 3,6      |
| тенн                 | ис  Экипировка теннисиста. Техника безопасности во   |       | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,  | использование основных положения теннисиста. Исходные  | 3,6      |
| тенн                 | экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис.   |       | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения   | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы  | 3,6      |
| тенн                 | экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры  |       | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор   | 3,6      |
| тенн                 | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и   |       | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам;   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения  | 3,6      |
| тенн                 | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  |       | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы   | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги,  | 3,6      |
| 35                   | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат»,  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады,  | ŕ        |
| 35                   | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка»   | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски.  | 3,6      |
| 35 36                | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями,   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и   | 3,6      |
| 35                   | экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные  | ŕ        |
| 35 36                | экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями,   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения.   | 3,6      |
| 35 36                | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники  | 3,6      |
| 35 36                | экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований.  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре  | 3,6      |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Тактика игры.   | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка   | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач:  | 3,6      |
| 35 36                | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Прием мяча справа и слева). Подачи. Тактика игры.   | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста.   | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая,  | 3,6      |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Тактика игры.   | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности   | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со  | 3,6      |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Правила игры.   | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.   | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным  | 3,6      |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Тактика игры.  Правила соревнований. Одиночные учебные  | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).  | 3,6      |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи Тактика игры. Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры   | 1     | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал.                                  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;   | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; владение   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие   | 3,6      |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Прием мяча справа и слева). Подачи  Тактика игры.  Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры Разновидности ударов (теория).  | 1 1 1 | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал. Одиночные и                      | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).  | 3,6<br>6 |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Прием мяча справа и слева). Подачи  Прием мяча справа и слева). Подачи. Тактика игры (прием мяча справа и слева). Тактика игры Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры  Разновидности ударов (теория). Одиночные учебные | 1 1 1 | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал.                                  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; владение   | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие   | 3,6<br>6 |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Прием мяча справа и слева). Подачи  Тактика игры.  Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры Разновидности ударов (теория).  | 1 1 1 | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал. Одиночные и                      | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; -способность активно  | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; владение комплексами                             | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача                               | 3,6<br>6 |
| 35<br>36<br>37<br>38 | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры Разновидности ударов (теория). Одиночные учебные игры. Тактика игры  | 1 1 1 | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал. Одиночные и парные учебные       | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно- | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; владение комплексами упражнений для              | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары                | 6        |
| 35<br>36<br>37       | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи  Прием мяча справа и слева). Подачи  Прием мяча справа и слева). Подачи. Тактика игры (прием мяча справа и слева). Тактика игры Правила соревнований. Одиночные учебные игры. Тактика игры  Разновидности ударов (теория). Одиночные учебные | 1 1 1 | сведения. Техника безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы «Накат», «Подрезка» Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные               | доступном техническом уровне; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; владение комплексами упражнений для формирования | использование основных положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги, прыжки, выпады, броски. одношажные и двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, | 3,6<br>6 |

| 41           | Парные игры<br>(теория). Правила       | 1  | играх.                  | мероприятия,<br>принимать       | в оздоровительных занятиях в режиме | Знакомство с ударами: накатом с      | 3,6 |
|--------------|--|----|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----|
|              | соревнований.<br>Учебные игры          |    | Разминка<br>теннисиста. | участие в их организации и      | дня (физкультминутки)               | подрезанного мяча, накатом по        |     |
| 42           | Техника и тактика                      | 1  | 1                       | проведении;<br>-владение        | ; знание способов                   | короткому мячу,                      | 3,6 |
| 72           | парной игры.                           | 1  | Контрольные             | умением                         | использования                       | крученая «свеча» в                   | 3,0 |
|              | Учебные игры                           |    | испытания               | предупреждать                   | различного                          | броске. Овладение                    |     |
|              |  |    |                         | конфликтные                     | спортивного                         | тактикой                             |     |
| 43           | Повторение                             | 1  | Парные игры.            | ситуации во<br>время            | инвентаря в                         | одиночных игр.                       | 3,6 |
|              | разновидностей<br>ударов. Парные       |    | Правила соревнований.   | совместных                      | основных видах                      | Игра в защите.                       |     |
|              | учебные игры                           |    | соревновании.           | занятий                         | двигательной                        | Основные                             |     |
|              | j reemme in pm                         |    | Тактика парных          | физической                      | активности и их                     | тактические                          |     |
| 44           | Отработка                              | 1  | игр. Экипировка         | культурой и                     | применение в                        | комбинации. При своей подаче: а)     | 3,6 |
|              | разновидностей                         |    | теннисиста.             | спортом,<br>разрешать           | практической                        | своей подаче: а) короткая подача; б) |     |
|              | ударов. Учебная                        |    | Разновидности           | спорные                         | деятельности;                       | длинная подача, о)                   |     |
|              | парная игра                            |    | ударов.                 | проблемы на                     | знание правил и техники             | При подача.<br>При подаче            |     |
| 45           | Отработка                              | 1  |                         | основе                          | выполнения                          | соперника: а) при                    | 6   |
| 73           | разновидностей                         | 1  | Практический            | уважительного и                 | двигательных                        | длинной подаче —                     | Ü   |
|              | ударов. Учебная                        |    | материал.               | доброжелательно го отношения к  | действий,                           | накат по прямой;                     |     |
|              | парная игра                            |    | Одиночные и             | окружающим.                     | применение                          | 6) при короткой                      |     |
|              |  |    | парные учебные          | -умение                         | усвоенных правил                    | подаче —                             |     |
| 46           | Тактические приемы                     | 1  | игры.                   | содержать в                     | при выполнении                      | несильный                            | 3,6 |
|              | парной игры.<br>Учебная игра           |    | Тактические             | порядке                         | двигательных                        | кистевой накат в                     |     |
|              | э чеоная игра                          |    | приемы в парных         | спортивный                      | действий под                        | середину стола.                      |     |
| 47           | Тактические приемы                     | 1  | играх.                  | инвентарь и<br>оборудование,    | руководством                        | Применение подач                     | 6   |
|              | парной игры.                           |    |                         | спортивную                      | учителя; знание и                   | с учетом                             |     |
|              | Учебная игра                           |    | Разминка                | одежду,                         | применение правил                   | атакующего и                         |     |
|              |  |    | теннисиста.             | осуществлять их                 | бережного                           | защищающего                          |     |
| 48           | Тактические приемы                     | 1  | ***                     | подготовку к                    | обращения с                         | соперника.                           | 6   |
|              | парной игры.<br>Учебная игра           |    | Контрольные             | занятиям и                      | инвентарём и                        | Овладение                            |     |
|              | 3 честая игра                          |    | испытания               | спортивным соревнованиям;       | оборудованием в                     | основами                             |     |
|              |  |    |                         | -красивая                       | повседневной                        | тренировки                           |     |
|              |  |    |                         | (правильная)                    | жизни; -                            | теннисиста.                          |     |
|              |  |    |                         | осанка, умение                  | соблюдение                          | Специальная                          |     |
|              |  |    |                         | ее длительно                    | требований                          | физическая                           |     |
|              |  |    |                         | сохранять при разнообразных     | техники                             | подготовка.                          |     |
|              |  |    |                         | формах                          | безопасности в                      | Упражнения с                         |     |
|              |  |    |                         | движения и                      | процессе участия в                  | мячом и ракеткой.                    |     |
|              |  |    |                         | передвижений;                   | физкультурно-                       | Вращение мяча в                      |     |
|              |  |    |                         |                                 | спортивных                          | разных                               |     |
|              |  |    |                         |                                 | мероприятиях                        | направлениях.                        |     |
|              |  |    |                         |                                 |                                     | Тренировка                           |     |
|              |  |    |                         |                                 |                                     | двигательных                         |     |
| D            | 1 C                                    | 15 | TI                      |                                 | П                                   | реакций.                             |     |
| Разд<br>игры | ел4 Спортивные<br>ы «Волейбол»         | 15 | Наказания при нарушении | -владение<br>знаниями об        | Представления о физической          | Спортивная игра волейбол. Изучать    |     |
| 172          | ************************************** |    | правил игры.            | особенностях                    | культуре как                        | технику                              |     |
| 49           | Предупреждение                         | 1  | Влияние занятий         | индивидуального                 | средстве                            | безопасности при                     |     |
|              | травматизма в                          |    | по волейболу на         | здоровья и о                    | укрепления                          | игре в волейбол.                     | 3,6 |
|              | спортивных игра.<br>Стойка и           |    | профессиональн          | функциональных возможностях     | здоровья,                           | Разбирать общих                      |     |
|              | Стоика и<br>перемещения                |    | о-трудовую              | организма,                      | физического                         | сведений об игре в                   |     |
|              | волейболиста.                          |    | деятельность;           | способах                        | развития и                          | волейбол,                            |     |
|              |  |    | судейство игры,         | профилактики                    | физической                          | простейшие                           |     |
| 50           | . Стойка и                             | 1  | соревнований.           | заболеваний и                   | подготовки                          | правила игры,                        |     |
|              | перемещения                            |    | Оформление              | перенапряжения средствами       | человека; знание                    | расстановка и                        |     |
|              | волейболиста.<br>Наказания при         |    | заявок на               | физической                      | основных правил                     | перемещение                          |     |
|              | наказания при<br>нарушениях правил     |    | участие в               | культуры;                       | поведения на                        | игроков на                           | 3,6 |
|              | игры. Учебная игра                     |    | соревнованиях.          | -владение                       | уроках физической                   | площадке.                            |     |
|              | «Волейбол»                             |    | Волейбол и              | знаниями по                     | культуры и                          | Просмотреть                          |     |
|              |  | 1  | Специальная             | основам организации и           | осознанное их                       | работы судей игры                    |     |
| 51           | Судейство игры,                        | 1  | Олимпиада.              | проведения                      | применение;                         | в волейбол.                          | 3,6 |
|              | соревнований.<br>Передача в/б мяча     |    | П                       | занятий                         | выполнение                          | Понимать права и                     |     |
|              | двумя руками сверху                    |    | Практический            | физической                      | основных                            | обязанности                          |     |
|              | над собой. Нижняя                      |    | материал.               | культурой                       | двигательных                        | игроков,                             |     |
|              | прямая подача.                         |    | Стойка                  | оздоровительной и тренировочной | действий в                          | предупреждение                       |     |
|              | * ''                                   |    | Стойка и                | и тренировочной                 | соответствии с                      | травматизма при                      |     |

| Передачны мена сороднованиях  | 52 | Оформление заявок    | 1 | перемещения      | направленности, | заданием учителя: | игре в волейбол.   | 3,6 |
|--|----|----------------------|---|------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----|
| Передами в бамки   передами в мари организация праваж предами праваж предами праваж предами праваж предами праваж подами (предами марка редовательной предами праваж подами (предами марка редовательной предами праваж подами (предами марка редовательной праваж подами (предами праваж подами (предами марка редовательной праваж подами праваж подами (предами марка редовательной праваж подами редовательной праваж подами (предами марка редовательной праваж подами праваж подам  | "- | 1 1                  | _ | 1 *              | * '             | ·                 | *                  | 2,0 |
| Передам абтом до должения права достой передом дружа дружа достой дружа дружа достой дружа дружа дружа достой дружа дружа дружа достой дружа дру  |    | _                    |   |                  | содержания      |                   | •                  |     |
| Control, 79/948   Physiolan in part   1   1   1   1   1   1   1   1   1  |    | Передача в/б мяча    |   | 1 1              |                 | 1                 | -                  |     |
| 1  |    | снизу двумя руками   |   |                  | соответствии с  |                   | • • •              |     |
| Separation   |    | над собой. Верхняя   |   |                  | собственными    |                   |                    |     |
| \$\text{decided} \tau \)   \$\text{decided} |    |                      |   | 1                |                 | *                 |                    |     |
| 3  |    |                      |   | 1                |                 | 1 *               |                    |     |
| 5.3 Воейболь подаж предажние межет в с пата в межет и с пата в пата межет и пата межет   |    | «Волейбол».          |   | двумя руками на  |                 | инвентаря в       | мяча над собой;    |     |
| Специальная   Одентивный передачи мита съргуу прудами в прада на места не пата в дання (прада передача мита съргуу придакт не пата в дання (прада передача мита места не пата в дання (прада передача мита проведача мита прада не передача мита проведача мита прада пережещения прада пережещения прада предача мита предача мита прада предача мита прада предача мита прада предача предача мита прада предача мита прада предача мита прада предача предача мита прада предача мита прада предача предача мита прада предача предача мита предача предача предача предача мита предача пред  |    | D 45                 |   | месте и после    |                 | основных видах    | выполнение         |     |
| Опланиваля Передача мача сперку дружи руками в парах по са предеста и с плага и передача и передача мача спету дажно в высоту у сети. Учебная игра фоменболь.    Наражин в мета и с плага и передача мача мета у с правительной дружить в переменении дажной дружить правжить предеста и с плага в правжей мета и с плага в правжей прав  | 53 |                      | 1 | перемещения.     | *.              | двигательной      | верхних передач    | 6   |
| вичет сперку двумая редамия парах на месте и или вы высоту у сетем. Учебная втра места и сишта в высоту у сетем. Учебная втра места и сишта в высоту у сетем. Вързана места и шита в высоту у сетем. Вързана места и сишта в высоту у сетем. Вързана места и сишта в высоту у сетем. Вързана места и сишта высоту и сетем. Вързана места и сишта възвана и раз въз възрана и раз въз въз въз въз въз въз въз въз въз въ  |    |                      |   | Нижняя прямая    |                 | активности и их   | над собой и        |     |
| функция пережиения в режим в пережиения правити да обой. Учебная игра в деогу у сетам. Учебная игра в деогу у сетам. Учебная игра в деогу у сетам. Учебная игра в деогу сетам. Обой и пережиения да деогу сетам. Обой деогу део  |    |                      |   | подача. Прыжки   |                 | применение в      | нижних;            |     |
| В высоту и диравать дового догого передачи дачи управать догого догого передачи дачи учествая права после передачи дачи учествая права после передачи дачи учествая права после передачи дачи дачи учествая права подачь Учествая права высоту у сетгы Учествая права подачь Учествая права высоту у сетгы учественных права подачь Учествая права подачь Учествая права высоту у сетгы учественных права подачь Учествая права высоту у сетгы дачи дачи дачи дачи дачи дачи дачи дачи   |    |                      |   | с места и с шага |                 | практической      | чередование        |     |
| Вассту у сетава в вассту у сетава в вассту у сетава правод и водовать предедения праводать предедения праводать предедения праводать предедения праводать предедения праводать праводат  |    | 1                    |   | в высоту и       |                 | деятельности;     | передач; отбивание |     |
| Верхивая правод оберодовательной разрам руками правод п  |    |                      |   | длину. Прием и   | своими          | соблюдение        | маяча от стены;    |     |
| Форматеровательной предага дособота. Рерхимя прякая права подача, Пражай подача, Пражай поряж и предага мета се праж и подача, Пражай поряж и подача, Пражай поряж и подача, Пражай подача, Пражай поряж и подача, Пражай прама мета серху и сипту даровобота.  55 Персама мача сипту даровобота.  56 Ворхимя прямая пражая подача, Пражай подача, Пражай подача, пражай пража подача, Пражай подача, пра  |    | высоту у сетки.      |   | передача мяча    | эмоциями,       | требований        | выполнение подач   |     |
| Востаболь   Перажен пераменения правам полем переменения правам полем переменения правам полем переменения правам полем ображен правам полем ображен полем пременения правам полем правам полем правам полем учествя полем пременения правам полем полем полем предата полем учествя полем учествя полем учествя полем пременения правам полем полем пременения полем учествя полем пременения полем пременения правам полем пременения премене  |    | Учебная игра         |   | 1 *              | проявлять       | *                 |                    |     |
| Передача мача синту даумя руками в парах после перемещения практо после перемещения практо после перемещения практо после перемещения практа с станта в масоту у сетки. Учебная игра «Волейбот».   1   Пражата праков полача / Учебная игра «Волейбот».   1   Пражата праков прак  |    | «Волейбол».          |   | 1                |                 |                   |                    |     |
| Персанта правед предеста и правед   |    |                      |   | 1 *              |                 |                   |                    |     |
| парак после перемещения примам подача правма подача правма правма подача прама продача прама подача прамам подача подача прамам подача прам  | 54 | Передача мяча снизу  | 1 |                  | , · ·           |                   |                    | 6   |
| пападающий провенения   пражая высоту у сегон. Чужбена игра высоту у сегон. Нежая вырамя подача. Учебная игра высобов. Учебная игра высобов. В напрах на месте. Нежая варямя подача. Учебная игра высобов. В напрах на месте. Нежая вырамя подача. Учебная игра высобов. В напрах на месте. Нежая вырамя подача. Учебная игра высобов. В напрах на месте. Нежая вырамя подача. Прыжки с ниту диумы у дарь учебная игра высобов. Учебная игра высобов. В напрах на месте вы подача. Прыжки и мета вы подача. Прыжки и подача. Прыжки правы правым подача. Прыжки и подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы подача. Прыжки правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы подача. Прыжки правы правы подача. Прыжки правы п  |    | 1                    |   |                  | 1 '             | 1                 | **                 |     |
| Прижем и передача мача сверху и снигу над собов. Учебная игра обовейболь.   1   прама подача. Пражай подача. Пражай подача. Пражай прама подача. Пражай подача. Пражай прама подача. Пражай пража пода  |    | 1 -                  |   | 1                |                 |                   |                    |     |
| Мата в высоту у сетем учебнов игра высоти у чественных и правов и провения и передача высоти и шата, и правов и проем мата сверху и сигиу два сверх и сигиу два прака поража игра сволейсвов. Ичебная игра сверса и сверх и сигиу два прака посата и прака и прака и прака подата. Пракой и спортым два сверх и сигиу два прака поража игра сверх и сигиу два прака подата. Пракой и передача в прака подата прака и прака подата прака прака подата и прака прака подата прака прак  |    |                      |   | 1 '' '           |                 | 1                 |                    |     |
| Сетки, Учебная игра мета и шата, неражи верх с места и шата, нараж на месте. Нежныя прамая подача. Прамки с места и шата, подача. Прамки с места и шата, пражи у сетки. Нежныя прамая подача. Прамки с места и шата выасоту у сетки. Учебная игра «Волейбол». В режива прамая подача. Прамки с мета и шата выасоту у сетки. Учебная игра «Волейбол». В режива прамая подача. Прамки с мета и с шата выасоту у сетки. Учебная игра «Волейбол». В праж порача. Прямки передача мача серку и сниту за праж поста и передача мача серку и сниту за праж поста и передача мача передачи и прами игра на сеоби. Учебная игра «Волейбол». В пражки е места и шата выасоту и дипту выасобы. Учебная игра «Волейбол». В праж передача мача передачи мача серку и сниту за праж поста и с парами игра «Волейбол». В праж передача мача передача мача передача мача передача мача передачи мача серку и сниту за праж поста и сетки. Многоскови. Многократный прием мача серку и сниту за праж поста перемещения. Опакомление с провым пражия игра «Волейбол». В праж поста и шата, прыжки вкра с союместных занятий прием мача серку и сниту за праж поста и передача мача подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прием и передача мача подача. Прямой прием мача серку и сниту за праж поста и шата, прыжки вкра с союместных занятий прием мача серку и сниту за праж поста и передача мача подача. Прямой прием мача серку и сниту за праж поста и шата, прыжки вкра с союместных занятие и подеча пражи прамога перемещения и пражи пражи пражи пражи пражи пражи подача. Прямой пражение подача пражи подача подача пражи подача праж  |    |                      |   | 1                |                 |                   |                    |     |
| Прыем и передача мача сипку даров. Учебные и дала высоту устем и дата, и добод. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки в режу и сипку даров. Учебные и дата высоту устем. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту устем. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту устем. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту устем. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту устем. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата высоту у дину да ударов. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата добод. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата добод. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата добод. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата добод. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата добод. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки беста и дата добод. Учебная игра «Водейбол».   1 дражки верх с наружки верх с наружки верх с наружки верх с наружки верх с облажоваемых дражки верх с наружки вер  |    |                      |   | ` ′              |                 |                   | '' '               |     |
| 1  |    |                      |   | 1                | й деятельности; |                   | * ''               |     |
| Передача мате еврух и сипту дарам после еврух и сипту дарам парах после перемещения дварам по  |    |                      |   | ,                | -способность    | , ,               | 1 1                |     |
| Митогократный прием мяча синту даумя ружами в дарах на месте и прыков устафиты и предача мяча сверху и синту над собой. Учебная игра «Волейбол».   1   | 55 | Передача мяча снизу  | 1 | прыжки у сетки.  | активно         | подвижных играх и | собой и передача;  | 6   |
| Варах в месте.   Няжия прямя прамя подача. Учебная игра «Волейбол».   1   прием мяча синку ударов. Учебные и спортивные высоту у сетки. Ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры уна обобой. Учебная игра «Волейбол».   1   приямя подача пряжия серку и синку разрамя подача пряжи и серку и синку разрамя подача пража посет и пага в насоту и синку разрамя подача пряжай серку и синку разрамя подача пряжай серку и синку разрамя подача при нередача мяча серку и синку разринения. Ознакомление с прямым пападающим удар мерез сетку (объякомление).   Прыжки верх сетку (объякомление).   Прыжки ветх сетки в  |    | 1                    | _ | Многоскоки       |                 | соревнованиях;    | разыгрывание мяча  | Ü   |
| Ніжняя прямая подача. Учебная игра мяча подача. Прыжки с места и шага, прыжми играм играм мяча сверху и синзу дар мяча сверху и синзу дар мяча сверху и синзу дар мача сверху и синзу дар мар мача сверху и синзу дар мача   |    |                      |   | Многократный     |                 | знание способов   | в два и три паса.  |     |
| Верхияя прямя подача. Рускам. Бокирование нападающих ударов. Учебных прямя подача. Прыжки с места и с шата в игра «Волейболь. Чебная пра «Волейболь» пра «Волейб  |    |                      |   | прием мяча       |                 | использования     | Выполнять          |     |
| Верхняя прямая подача. Прыжки сета и спата в высоту у сетки. Ударов. Учебные ипра на основе волейбола. Игры мача сперху и снигу дарма игра «Волейбол»   1   Прыем и передача мяча сперху и снигу дарма игра «Волейбол»   1   Прыжки с при даржа прямая подача. Прыжки верх и с питу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыж и передача мяча сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыжки верх с тку удар через сетку. Учебная игра мага сперху и снигу даржа игра «Волейбол»   1   Прыжки верх с тку удар через сетку учебная игра «Волейбол»   1   Прыжки верх с тку игра игра игра игра игра игра игра игра  |    | подача. Учебная игра |   | снизу двумя      |                 | различного        | упражнения:        |     |
| Баркияя прямая подача. Прыжки с места и с шата в высоту у сетки. Учебная игра «Волейболь. Игры высоту и динагального и двигательной двигательной двигательной двигательной двигательноги двигательноги двигательноги двигательноги двигательноги двигательноги двигательноги двигательноги двигательноги двигательного и двигател  |    | «Волейбол».          |   | руками.          | · •             | спортивного       | отбивание мяча     |     |
| Верхияя прямая подача. Прыжкие в распору сетки. Учебная игра сверху и снигу над собой. Учебная игра соб  |    |                      |   | Блокирование     |                 | инвентаря в       | снизу двумя        |     |
| подача. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».   1   прямая подача прямая подача прямая подача прямая подача прижение передача мача сверху и снизу инд сверху и снизу индомобой. Учебная игра «Волейбол».   1   примение передача мача сверху и снизу индомобой. Учебная игра «Волейбол».   1   примение передача мача сверху и снизу индомобой. Учебная игра «Волейбол».   1   примение передача мача сверху и снизу в парах после перемещения падающий ударом через сетку, Учебная игра «Волейбол».   1   прыжки у сетки, митотококи. Онакомление с прямым нападающий ударом через сетку, Учебнам игра сверху и снизу в парах после перемещения.   1   прыжки у сетки, прыжки и станивание и проблемы на подача. Прыжки прыма подача прамая подача прыжки и станива прамая подача прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива прамая подача прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива прамая подача прыжки верх с нерумением прымением прыжки и станива прамая подача прыжки верх с нерумением прымением прыжим и станива прамая подача прыжки вверх с нерумением прымением прыжим и станива прамая подача прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива прамая подача прыжки верх с нерумением подача прыжки и станива прамая подача прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива прамая подача прыжки и станива прамая подача прыжки и станива прыжки и станива прыжки вверх с неруменным прыменным прыжи и спортом, действий под рукающым прама подача прыжки и станива прама подача прыжки и станива прыжки и подача прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива прыжки и станива   | 56 |                      | 1 | нападающих       | · ·             | основных видах    | руками через сетку | 6   |
| Места и спата в высоту у сетки. Учебная игра (сетафеты) с мачами. Нижняя прямая подача. Прыжки и передача мача сверху и синзу над собой. Учебная игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу над собой. Учебная игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу над собой. Учебная игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу над собой. Учебная игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу над собой. Учебная игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу нарушем мача сверху и синзу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым игра «Волейбол».   1 Прыем и передача мача сверху и синзу в парах после перемещения. Ознакомление опрыжки у сетки многоскови. Многоскови. Многоскови. Многократный прием мача сверху и синзу в парах после перемещения. Прием мача сверху и синзу в парах после перемещения. Прием мача сверху и синзу в парах после перемещения. Прыем и передача мача сверх и синзу в парах после перемещения. Прыем и передача мача сверх и синзу в парах после перемещения. Прием и передача мача сверх и синзу в парах после перемещения. Прием и передача мача сверх и синзу в парах после перемещения прием мача и после перемещения. Прием мача сверх и синзу в парах после перемещения. Прием мача сверх и синзу в парах после перемещения. Прием мача сверх и синзу в парах после перемещения. Прием мача сверх и синзу в парах после перемещения. Прием мача сверх и синзу в парах после перемещения прием мача мача сверх и синзу в парах после перемещения прием мача мача сверх и синзу в парах после перемещения прием мача мача сверх и синзу в парах после перемещ  |    | 1                    |   | ударов. Учебные  | ~               |                   | **                 |     |
| Волейболь   Высоту и длину над собой. Учебная игра «Волейболь   Верхия пража подача игра «Волейболь   Верхия игра игра (Волейболь   Верхия игра «Волейболь   Верхия игра (Волейболь   В  |    |                      |   | 1 * *            | проведении;     | , · ·             |                    |     |
| Мением прамам подачам пражам подачам праже верху и снизу и дизуческой культурой и передача мача параж посое перемещений разрешать проблемы на основе премещения. Ознакомление с пражам поста перемещения. Ознакомление пражам потачивным пражам поста перемещения. Ознакомление пражам потачения пражам поста перемещения. Ознакомление пражам поста перемещения. Ознакомление пражам потачения пражам поста перемещения. Ознакомление пражам потачения пражам поста перемещения. Ознакомление пражам поста перемещения. Ознакомление пражам потачения пражам поста перемещения. Ознакомление пражам поста перемещения. Ознакомление пражам потачам подачам пражам поста перемещения пражам поста перемещения. Ознакомление пражам поста перемещения пражам поста перемещения. Ознакомление пражам потачам подачам порямам подачам подачам подачам подачам подачам подачам подачам порямам подачам порямам подачам подачам поста перемещений разрешать поста прыжки вверх с места и шата, прыжки усетки, действий под дветательных действий, постачивание породемы на основе поремещения прамам поста прыжки в верхи с изгантий двитательных действий, под дветательных действий, под двательных действий, поста прыжки узавинем проблежам поста прыжки учетки, датетальных действий, под дватетальных действий, под дватетальных действий, применение прамам поста перемещения поста прыжки и применение прамам поста перемещения поста   |    |                      |   | 1 *              | -владение       |                   |                    |     |
| 1  |    |                      |   |                  |                 | 1 *               |                    |     |
| Прием и передача мяча сверху и синзу над собой Учебная игра «Волейбол».   1  |    | «Воленоол».          |   | 1 ' '            |                 | 1 *               | •                  |     |
| Мяча сверху и сиизу над собой. Учебная игра «Волейбол».   Прыжки е места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу нарушении правил игры   1   | 57 | Прием и передача     | 1 | 1                | <u> </u>        | l ''              | 1 '' '             | 6   |
| над собой. Учебная игра «Волейбол»   1   Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения при нарушении правил игры (ознакомление).   1   Прыем и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающий удар через сетку (ознакомление). Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол»   1   Прыжки у сетки, многосков. Оттачивание верхней прямой ипроблемы на основе пряжение проблемы на обеспечивать обеспечивать принем мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол»   1   Прыжки у сетки, многосков. Оттачивание проблемы на обеспечивать обеспечивать принем мяча снизу, отскочившего от отношение и проблемы на основе волейболь.   1   Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки, многосков. Оттачивание проблемы правил проблемы на обеспечивать обестенивать принем мяча снизу двумя игра «Волейбол»   1   Прыжки у сетки, многоскови. Оттачивание проблемы правил просенные проблемы на обеспечивать проблемы на обеспечивать принем мяча снизу двумя игра «Волейбол»   1   Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча спизу, отскочившего от отношения к проблемы на проблемы на основе волейболь.   1   1   1   1   1   1   1   1   1   | "  |                      |   | 1 *              | -               | 1                 | *                  | Ŭ   |
| Высоту и длину.   Высоту и длину.   Прием и передача мяча сверху и снизу над собой. Учебная игра «Волейбол».   1   Прием и передача мяча сверху и снизу над собой. Учебная игра «Волейбол».   1   Прием и передача мяча спортым игра «Волейбол».   1   Верхияя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).   Прыжки вверх с мяча сверху и снизу в парах после перемещения.   Ознакомление проблемы на основе могатый прием мяча спортывного и доброжелательного и доброжелательного отношения к окружающимумение перемещения.   Ознакомление прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол» игра «Волейбол»   1   Прыжки вверх с места и шага, прыжки в усетки.   Многоскоки.   Нагаруяки и отдыха; сумение содержать в порядке спортивный инры на основе волейбол.   Игры на основе на применение применение применний применение применний применних применние применних предемещных правил подежных правим применних предеменных правил применних предеменных правина применных применение применение применных применение применних применение применных применение применних примения подвожных правим подвожных правим применние предача правительного ображенных правим применний применний применение применных применных применных применных применных применных применных прим   |    |                      |   | 1 *              |                 |                   | [                  |     |
| Бысоту и длину   физической культурой и спортом, разрешать портым при мача сверху и снизу в парах после перемещения и пры мача сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная шгра «Волейбол».    1   |    | игра «Волейбол».     |   |                  |                 |                   | •                  |     |
| Прием и передача муча сверху и снизу над собой Учебная шгра «Волейбол».   Прием муча сверху и снизу над собой Учебная шгра «Волейбол».   Прыжк прам подача. Прямой прием муча сверху. Наказания при нарушении правил шгры   Прыжк верх с места и шага, прыжки у сетки. Многококи. Многокококи. Многококи. Многококи. Многококи. Многококи. Многококи. Многокококи. Многококи. М  |    |                      |   | 1                |                 |                   |                    |     |
| Прием и передача игра «Волейбол».   Прием и передача игра игра игра игра игра игра игра игр  | 58 |                      | 1 | _                |                 |                   |                    | 6   |
| над собой. Учебная игра «Волейбол».   сверху и снизу в парах после перемещений игра «Волейбол».   1  |    |                      |   | 1 -              | • • •           | 1 *               | • • •              |     |
| Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол». Ознакомление оперемещения. Прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом черз сетку. Учебная игра «Волейбол». Ознакомление оперемещения. Ознакомление оперемещения. Ознакомление опрямым нападающим ударом черз сетку. Учебная игра «Волейбол». Ознакомление оперемещения. Ознакомление оперемещения операма основе волейбола. Игры ореждения оперемещения оперем  |    |                      |   | 1                |                 | · -               | 1 -                |     |
| Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар есрез сетку. Учебная прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол». Вокирование в перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол». Вокирование в порядке спортивный игры на основе волейбола. Игры отскочившего от оскочившего от оскочившего от основе волейбола игры оброждавание, спортивных мероприятиях. Представления о обращения основе волейбола игры осткочившего от основе волейбола игры оскумающим. Оражжать на процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Представления о приметы нападающих ударов. Учебные игры, подводяще к игре обращения с обращения и применене правил обеспечивать опримение правил обращения с обращения с обращения с обращения с обращения и применене правил обращения ображающимумение применене правил обращения с обращения с обращения с обращения с обращения с обращения и применене правил обращения с обращения и применене правил обращения с обращения с обращения с обращения с обращения и применене правил обращения и применене правил обращения и применене правил обращения с обращения с обращения и применене правил обращения и при   |    | игра «Волейбол».     |   | 1 *              | спорные         | при выполнении    | после              |     |
| прием мяча сверху. Наказания при нарушении правил игры  60 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу двумя игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от откочившего от отокочившего от откочившего от отношения к окружающимумение ото отношения к окружающимумение обережного обращения с оброрудованием в повседневной жизни; соблюдение требований инвентарь и оборудование правил обережного обращения с онивения от отношения к окружающимумение обережного обращения с онивентары и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований инвентарь и оборудование правил обережного обращения с онивентары и оборудование в порядке спортивный инвентарь и оборудование от откочившего от откочив   |    |                      |   | перемещений      | •               | двигательных      | перемещения        |     |
| Наказания при нарушении правил игры  60 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу двумя игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от   | 59 |                      | 1 |                  |                 | действий под      |                    | 6   |
| нарушении правил игры  ———————————————————————————————————   |    |                      |   | подача. Прямой   | -               | руководством      | влево. Играть в    |     |
| Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения игра «Волейбол».   Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Онизу двумя игра «Волейбол».   Прием мяча снизу двумя в парах после перемещения. Онизу двумя игра «Волейбол».   Онизу двумя в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от   Откочившего от   Откочившето от   Откочивать от ображение править ображение ображение править ображение ображение  |    | _                    |   | нападающий       | 1 *             | учителя; знание и | учебные игры,      |     |
| Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оприем и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Откочившего от   Оприем мяча снизу, отскочившего от   Оптоматьное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оприем мяча сверху и снизу двумя обеспечивать оптимальное сочетание нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».   Оптомальное сочетание нападающих ударом через сетку. Учебнае игра на основе волейбола. Игры оборудование, спортивную одежду, осуществлять их обращения с оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.   Опртивных мероприятиях.   Опредставления опрожение процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.   Опредставления опрожение повесенный инвентарь и оборудование, порядке спортивных мероприятиях.   Опредставления опрожение праставления оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.   Опредставления оборудованием в порядке спортивный инвентарь и оборудованием порядке соблюдением пор  |    |                      |   | удар через сетку |                 | применение правил | подводящие к игре  |     |
| 60 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от Прием мяча снизу, отскочившего от Прыжки вверх с мяча сверху и снизу двумя усетки. Многококи. Многококи. Многококи. Многококи. Многококи. Многококи. Многокоратный прием мяча снизу двумя уруками. Блокирование порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивный инвентарь и оборудование, спортивных мероприятиях. Представления о Предс   |    | in pui               |   | 1                | 1 **            | -                 |                    |     |
| мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  б Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от  мяча сверху и снизу двумя и прием мяча снизу, отскочившего от  места и шага, режим дня, обеспечивать оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в продессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.  мяча сверху и снизу осуществлять их представления о представления представления о представления предст  | 60 | Прием и передача     | 1 | 1 ` ′            | -               |                   |                    | 6   |
| в парах после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  б Прием и передача в парах после перемещения. Прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от  прыжки у сетки. Многоскоки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры мяча снизу, отскочившего от  прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивных мероприятиях. Представления о   |    |                      | - | 1 .              |                 | _ *               |                    | ĭ   |
| перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от  Многоскоки. Ознакомление сочетание нагрузки и отдыха; требований требований требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях. Представления о Повседневной жизни; - соблюдение требований требований требований процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях. Представления о   |    |                      |   |                  |                 | 1 *               |                    |     |
| Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от  Многократный нагрузки и отдыха; соблюдение требований требований техники безопасности в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивных мероприятиях.  1 осуществлять их представления о представления о процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.  Представления о Представления   |    | _                    |   | 1 *              | оптимальное     | 1 **              |                    |     |
| прием мяча снизу двумя игра «Волейбол».  61 Прием и передача в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от  прием мяча прузки и отдыха; особлюдение требований требований требований требований процессе участия в физкультурноспортивных инвентарь и оборудование, спортивных мероприятиях.  прием мяча отдыха; особлюдение требований требований процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.  прием мяча отдыха; особлюдение требований процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.  прием мяча отдыха; особлюдение требований требований процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.  Представления о Представления о  |    |                      |   |                  |                 |                   |                    |     |
| нападающим ударом через сетку. Учебная игра «Волейбол».  61 Прием и передача в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от  62 Отдыха, удермя руками.  63 Прием и передача и нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры одежду, отскочившего от  64 Отдыха, удермя руками.  65 Отдыха, умение требований техники  66 Отдыха, умение теребований  66 Отдыха, умение теребований  67 Отдыха, теребований  68 Отдыха, теребований  68 Отдыха, теребований  69 Отдыха, теребований  60 Отдыха, тере  |    | _                    |   |                  | 1 2             | · ·               |                    |     |
| игра «Волейбол».  руками.  осодержать в порядке обзопасности в порядке оборудование, спортивный инвентарь и оборудование, спортивных мяча снизу, отскочившего от  руками.  содержать в техники обзопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.  Представления о Представления о   |    |                      |   | 1 *              | 1               | 1 1               |                    |     |
| 61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от   |    | 1 1                  |   | 1                |                 | •                 |                    |     |
| 61 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от   |    | игра «волеиоол».     |   |                  |                 |                   |                    |     |
| мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от   — пападатодия ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры одежду, осуществлять их осуществлять их продессе у всетия в физкультурно- спортивных мероприятиях.  — пападатодия инвентарь и оборудование, спортивных мероприятиях.  — процессе у всетия в физкультурно- спортивных мероприятиях.  — процессе у всетия в физкультурно- спортивных мероприятиях.  — продессе у всетие в продессе у всетие в продессе у в  | 61 | Приом и породоло     | 1 | 1 ^              | _ <u>-</u>      |                   |                    |     |
| в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от  ударов. Учесные игры на основе волейбола. Игры одежду, осуществлять их осуществлять их оборудование, спортивных мероприятиях. Представления о  | 01 |                      | 1 |                  |                 | 1 * *             |                    | o   |
| перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от игры на основе волейбола. Игры одежду, осуществлять их представления о  |    | 1 2 2                |   |                  |                 | 1                 |                    |     |
| мяча снизу, отскочившего от волемоола. Итры одежду, мероприятиях. Представления о  |    |                      |   | 1 -              |                 |                   |                    |     |
| отскочившего от (эстафеты) с осуществлять их Представления о   |    |                      |   | 1                |                 | * *               |                    |     |
| сетки. Учебная игра подготовку к физической  |    |                      |   | (эстафеты) с     |                 | _ *               |                    |     |
|  |    | сетки. Учебная игра  |   |                  | подготовку к    | физической        |                    |     |

|    | «Волейбол».   |    | мячами  | занятиям и  | культуре как  |   |     |
|----|---|----|---|---|---|---|-----|
| 62 | Многократный прием мяча снизу Блокирование нападающего удара  | 1  |   | спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно  | средстве укрепления здоровья, физического развития и  |   | 6   |
| 63 | Блокирование<br>нападающего удара.<br>Многоскоки.   | 1  |   | сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. | физической подготовки человека.   |   | 6   |
|    | ел 4 Спортивные<br>ы «Баскетбол»  | 15 | Упражнения для развития мышц кистей рук и   | -владение<br>знаниями об<br>особенностях  | Представления о физической культуре как   | Выполнение<br>упражнения для<br>развития  |     |
| 64 | Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма Эстафеты с ведением мяча.   | 1  | пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого   | индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики   | средстве укрепления здоровья, физического развития и физической   | координации<br>движений.<br>Поочередные<br>разнонаправленны<br>е движения рук;<br>движения рук и  | 3,6 |
| 65 | Санитарно-<br>гигиенические<br>требования к<br>занятиям<br>баскетболом.<br>Передвижения в<br>стойке. Передача<br>мяча двумя руками<br>от груди в парах с<br>продвижением<br>вперед              | 1  | теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других                       | заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической  | подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение основных                             | ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.                                | 6   |
| 66 | Упрощенные правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча одной рукой с обводкой условных противников.                               | 1  | одноименных пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в                   | культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным   | двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного                        | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением   | 3,6 |
| 67 | Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди Учебная игра по упрощенным правилам | 1  | парах). Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от пола) и с | и особенностями физического развития и физической подготовленност и; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия  | инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в | вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2,6 |
| 68 | Предупреждение травматизма. Бросок  | 1  | различной   | в процессе  | физкультурно-   | Ускорение на 15—  | 3,6 |

|     |   |   | <u>v</u>         | ×                                | T                  | 20 (4 ()          |          |
|-----|---|---|------------------|----------------------------------|--------------------|-------------------|----------|
|     | мяча в корзину в                        |   | расстановкой рук | занятий                          | спортивных         | 20 м (4—6 раз).   |          |
|     | движении снизу от                       |   | (ладони вместе,  | физической                       | мероприятиях       | Упражнения с      |          |
|     | груди Подбор                            |   | руки на ширине   | культурой,                       | посильной помощь   | набивными мячами  |          |
|     | отскочившего от                         |   | плеч, руки шире  | игровой и                        | и поддержки        | (2—3 кг).         |          |
|     | щита мяча.<br>Подрижения мерен на       |   | плеч);           | соревновательно й деятельности;  | сверстникам в      | Выпрыгивание      |          |
|     | Подвижные игры на<br>основе баскетбола. |   | Упражнения для   | -способность                     | процессе участия в | вверх с           |          |
|     | основе оаскетоола.                      |   | развития         | активно                          | подвижных играх и  | доставанием       |          |
|     | п                                       | 1 | 1                |                                  |                    | ' '               | (        |
| 69  | Ловля и передача                        | 1 | координации      | включаться в                     | соревнованиях;     | предмета. Прыжки  | 6        |
|     | мяча двумя руками с                     |   | движений.        | совместные                       | знание способов    | со скакалкой до 2 |          |
|     | последующим                             |   | Поочередные      | физкультурно-<br>оздоровительные | использования      | мин. Выполнение   |          |
|     | ведением и                              |   | разнонаправленн  | и спортивные                     | различного         | упражнения для    |          |
|     | остановкой. Бросок                      |   | ые движения      | мероприятия,                     | спортивного        | развития          |          |
|     | мяча двумя руками в                     |   | рук; движения    | принимать                        | инвентаря в        | координации       |          |
|     | кольцо в движении                       |   | рук и ног,       | участие в их                     | основных видах     | движений.         |          |
|     | от груди.                               |   |                  | организации и                    |                    |                   |          |
|     |   |   | выполняемые в    | проведении;                      | двигательной       | Поочередные       |          |
| 70  | Ведение мяча одной                      | 1 | различных        | -владение                        | активности и их    | разнонаправленны  | 6        |
|     | рукой с обводкой                        |   | плоскостях, с    |                                  | применение в       | е движения рук;   |          |
|     | препятствий. Бросок                     |   | одновременной    | умением                          | практической       | движения рук и    |          |
|     | мяча двумя руками в                     |   | разнонаправленн  | предупреждать конфликтные        | деятельности;      | ног, выполняемые  |          |
|     | кольцо от груди.                        |   | ой               | •                                | знание правил и    | в различных       |          |
|     | Подбор мяча,                            |   | координацией.    | ситуации во<br>время             | техники            | плоскостях, с     |          |
|     | отскочившего от                         |   |                  | совместных                       |                    | ·                 |          |
|     | щита.                                   |   | Формирование     | занятий                          | выполнения         | одновременной     |          |
|     |   |   | координации в    | занятии<br>физической            | двигательных       | разнонаправленной |          |
| 71  | Выпрыгивание                            | 1 | прыжковых        | физической<br>культурой и        | действий,          | координацией.     | 6        |
|     | вверх с доставанием                     |   | упражнениях.     |                                  | применение         | Формирование      |          |
|     | предметов. Бросок                       |   | Ловля мяча       | спортом,<br>разрешать            | усвоенных правил   | координации в     |          |
|     | мяча двумя руками в                     |   | двумя руками с   | спорные                          | при выполнении     | прыжковых         |          |
|     | кольцо в движении                       |   | * **             | ·                                | *                  | _                 |          |
|     | от груди. Учебная                       |   | последующим      | проблемы на<br>основе            | двигательных       | упражнениях.      |          |
|     | игра по упрощенным                      |   | ведением и       | уважительного и                  | действий под       | Ловля мяча двумя  |          |
|     | правилам                                |   | остановкой.      | доброжелательно                  | руководством       | руками с          |          |
|     |   |   | Передача мяча    | го отношения к                   | учителя; знание и  | последующим       |          |
| 72  | Бросок мяча двумя                       | 1 | двумя руками от  | окружающим.                      | применение правил  | ведением и        | 6        |
|     | руками в кольцо в                       |   | груди в парах с  | окружающим.<br>-умение           | бережного          | остановкой.       |          |
|     | движении от груди.                      |   | продвижением     | -умение<br>планировать           | обращения с        | Передача мяча     |          |
|     | Захват и выбивание                      |   |                  | -                                | 1 *                |                   |          |
|     | мяча в парах.                           |   | вперед. Ведение  | режим дня, обеспечивать          | инвентарём и       | двумя руками от   |          |
|     | Учебная игра по                         |   | мяча с обводкой  |                                  | оборудованием в    | груди в парах с   |          |
|     | упрощенным                              |   | препятствий.     | оптимальное                      | повседневной       | продвижением      |          |
|     | правилам                                |   | Броски мяча по   | сочетание<br>нагрузки и          | жизни; соблюдение  | вперед. Ведение   |          |
|     |   |   | корзине в        | нагрузки и<br>отдыха;            | требований         | мяча с обводкой   |          |
| 73  | Штрафной бросок.                        | 1 | движении снизу   |                                  | техники            | препятствий.      | 6        |
|     | Подбор                                  |   | от груди.        | -умение<br>содержать в           | безопасности в     | Броски мяча по    |          |
|     | отскочившего от                         |   | 1 2              | _                                |                    |                   |          |
|     | щита мяча. Учебная                      |   | Подбирание       | порядке<br>спортивный            | процессе участия в | корзине в         |          |
|     | игра по упрощенным                      |   | отскочившего от  | инвентарь и                      | физкультурно-      | движении снизу от |          |
|     | правилам                                |   | щита мяча.       | оборудование,                    | спортивных         | груди. Подбирание |          |
|     | *                                       |   | Учебная игра по  | спортивную                       | мероприятиях.      | отскочившего от   |          |
| 74  | Ловля мяча двумя                        | 1 | упрощенным       |                                  | Представления о    | щита мяча.        | 6        |
| ' ' | руками с                                | • | правилам.        | одежду,<br>осуществлять их       | физической         | Учебная игра по   |          |
|     | последующим                             |   | Ускорение на     | подготовку к                     | культуре как       | упрощенным        |          |
|     | ведением и                              |   | 1                | занятиям и                       | ' ''               | * *               |          |
|     | остановкой.                             |   | 15—20 м (4—6     | занятиям и спортивным            | средстве           | правилам.         |          |
|     | Штрафной бросок.                        |   | раз).            | спортивным соревнованиям;        | укрепления         | Ускорение на 15—  |          |
|     | Учебная игра по                         |   | Упражнения с     | -красивая                        | здоровья,          | 20 м (4—6 раз).   |          |
|     | упрощенным                              |   | набивными        | -красивая<br>(правильная)        | физического        | Упражнения с      |          |
|     | правилам                                |   | мячами (2—3      | осанка, умение                   | развития и         | набивными мячами  |          |
|     | 1                                       |   | кг).             | ее длительно                     | физической         | (2—3 кг).         |          |
| 75  | Ловля мяча двумя                        | 1 | Выпрыгивание     | сохранять при                    | подготовки         | Выпрыгивание      | 6        |
| '3  | руками с                                | * | _                | разнообразных                    |                    | •                 | U        |
|     | последующим                             |   | вверх с          | формах                           | человека.          | вверх с           |          |
|     | ведением и                              |   | доставанием      | формах<br>движения и             |                    | доставанием       |          |
|     | остановкой (учет).                      |   | предмета.        | передвижений;                    |                    | предмета. Прыжки  |          |
|     | Тактические приемы                      |   | Прыжки со        | -культура                        |                    | со скакалкой до 2 |          |
|     | атакующего против                       |   | скакалкой до 2   | движения,                        |                    | мин.              |          |
|     | защитника. Игра                         |   | мин.             | умение                           |                    |                   |          |
|     | защитника. игра<br>«Баскетбол».         |   | wini.            | умение<br>передвигаться          |                    |                   |          |
|     | NDackerOUIII.                           |   |                  | красиво, легко и                 |                    |                   |          |
| 76  | Передача мяча в                         | 1 |                  | непринужденно;                   |                    |                   | <i>C</i> |
| 76  | Henenaua Mgua R                         | 1 |                  |                                  |                    |                   | 6        |
|     | -                                       |   |                  |                                  |                    |                   |          |
|     | парах с                                 |   |                  | -владение<br>навыками            |                    |                   |          |
|     | парах с<br>продвижением                 |   |                  | навыками                         |                    |                   |          |
|     | парах с                                 |   |                  |                                  |                    |                   |          |

|      | в движении                             |         |                               | важных                          |                          |                                  |     |
|------|--|---------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------|-----|
|      | - (                                    |         |                               | двигательных                    |                          |                                  |     |
| 77   | Бросок мяча одной                      | 1       |                               | умений (ходьба,                 |                          |                                  | 6   |
|      | рукой от плеча в движении Подбор       |         |                               | бег, прыжки,<br>лазанья и др.)  |                          |                                  |     |
|      | движении Подоор отскочившего от        |         |                               | различными                      |                          |                                  |     |
|      | щита мяча. Игра                        |         |                               | способами, в                    |                          |                                  |     |
|      | «Баскетбол».                           |         |                               | различных                       |                          |                                  |     |
|      |  |         |                               | изменяющихся                    |                          |                                  |     |
| 78   | Тактические приемы                     | 1       |                               | внешних<br>условиях.            |                          |                                  | 6   |
|      | атакующего против<br>защитника. Зонная |         |                               | условиях.                       |                          |                                  |     |
|      | защита.                                |         |                               |                                 |                          |                                  |     |
|      | ,                                      |         |                               |                                 |                          |                                  |     |
|      | цел 5 Настольный                       | 6       | Теоретические                 | соотнесение                     | Представления о          | Освоение техники                 |     |
| тенн | ис (повторение)                        |         | сведения.                     | собственных                     | физической               | подач (четыре                    |     |
| 79   | Разновидности                          |         | Техника                       | поступков и                     | культуре как             | группы подач:                    |     |
| 17   | ударов. Парные                         | 1       | безопасности.                 | поступков                       | средстве                 | верхняя, боковая,                | 3,6 |
|      | учебные игры.                          |         | Судейство, начисление очка.   | других людей с                  | укрепления               | нижняя и со                      | 3,0 |
|      |  |         | Стойки и                      | принятыми и<br>усвоенными       | здоровья,<br>физического | смешанным<br>вращением).         |     |
| 80   | Отработка                              |         | перемещения                   | этическими                      | *                        | Подачи: короткие                 |     |
|      | разновидностей<br>ударов. Учебная      | 1       | игроков.                      | нормами;                        | развития и физической    | и длинные. Подача                | 6   |
|      | ударов. Учеоная<br>парная игра         |         | Правила игры.                 | определение                     | подготовки               | накатом, удары                   | U   |
|      | 1 1-                                   |         | Приемы                        | нравственного                   | человека; владение       | слева, справа,                   |     |
| 68   | Отработка                              |         | «Накат»,                      | аспекта в                       | комплексами              | контрнакат (с                    | 3,6 |
| 1    | разновидностей                         | 1       | «Подрезка»                    | собственном                     | упражнений для           | поступательным                   |     |
|      | ударов. Учебная<br>парная игра         |         | Парные игры.                  | поведении и<br>поведении        | формирования             | вращением).                      |     |
|      | парная игра                            |         | Правила                       | других людей,                   | правильной осанки        | Знакомство с                     |     |
| 82   | Тактические приемы                     | 1       | соревнований.                 | ориентировка в                  | и развития мышц          | ударами: накатом с               | 3,6 |
|      | парной игры.                           |         | Тактика парных                | социальных                      | туловища; участие        | подрезанного мяча,               | ŕ   |
|      | Учебная игра                           |         | игр. Экипировка               | ролях;-культура                 | в оздоровительных        | накатом по                       |     |
| 0.2  | <b>F</b>                               |         | теннисиста.                   | движения,<br>умение             | занятиях в режиме        | короткому мячу,                  |     |
| 83   | Тактические приемы парной игры.        | 1       | Разновидности                 | передвигаться                   | дня                      | крученая «свеча» в               | 6   |
|      | Учебная игра                           | 1       | ударов.                       | красиво, легко и                | (физкультминутки)        | броске. Овладение                |     |
|      | 1                                      |         |                               | непринужденно;                  | выполнение               | тактикой                         |     |
| 84   | Тактические                            | 1       |                               |                                 | основных<br>двигательных | одиночных игр.<br>Игра в защите. | 6   |
|      | приемы парной игры.                    |         |                               |                                 | действий в               | Применение подач                 |     |
|      | Учебная игра                           |         |                               |                                 | соответствии с           | с учетом                         |     |
|      |  |         |                               |                                 | заданием учителя:        | атакующего и                     |     |
|      |  |         |                               |                                 | бег, ходьба,             | защищающего                      |     |
|      |  |         |                               |                                 | прыжки и др.;            | соперника.                       |     |
|      |  |         |                               |                                 | подача и                 | -                                |     |
|      |  |         |                               |                                 | выполнение               |                                  |     |
|      |  |         |                               |                                 |                          |                                  |     |
|      | ел 6 Легкая<br>тика (повторение)       | 18      | Подготовка                    | -владение<br>знаниями об        | Представления о          | Представления о                  | 2.6 |
| 85   | Техника (повторение)<br>Техника        |         | суставов и                    | особенностях                    | физической               | физической                       | 3,6 |
| 0.5  | безопасности при                       |         | мышечно-                      | индивидуального                 | культуре как             | культуре как                     |     |
|      | выполнении                             |         | сухожильного аппарата к       | здоровья и о                    | средстве<br>укрепления   | средстве<br>укрепления           |     |
|      | легкоатлетических                      | 1       | предстоящей                   | функциональных                  | здоровья,                | здоровья,                        |     |
|      | упражнений.<br>Прыжки в высоту         |         | деятельности.                 | возможностях организма,         | физического              | физического                      |     |
|      | способом «Перекат»                     |         | Техника                       | способах                        | развития и               | развития и                       |     |
|      | F,                                     |         | безопасности                  | профилактики                    | физической               | физической                       |     |
| 86   | Прыжок в высоту с                      | 1       | при выполнении                | заболеваний и                   | подготовки               | подготовки                       | 6   |
|      | разбега способом                       |         | прыжков в                     | перенапряжения<br>средствами    | человека; владение       | человека;                        |     |
|      | «Перекат» (подбор разбега). Метание    |         | высоту. Правила               | физической                      | комплексами              | выполнение                       |     |
|      | нескольких малых                       |         | судейства по                  | культуры;                       | упражнений для           | комплексов                       |     |
|      | мячей в 2-3 цели                       |         | бегу, прыжкам,                | -владение                       | формирования             | утренней                         |     |
|      |  |         | метанию;                      | знаниями по                     | правильной осанки        | гимнастики под                   |     |
| 87   | Прыжок в высоту с                      |         | правила                       | основам<br>организации и        | и развития мышц          | руководством                     | 6   |
|      | разбега способом «Перекат. Метание     | 1       | передачи                      | проведения                      | туловища; участие        | учителя; знание                  |     |
|      | «Перекат. Метание<br>нескольких малых  | 1       | эстафетной                    | занятий                         | в оздоровительных        | основных правил                  |     |
|      | мячей в 2-3 цели                       |         | палочки в                     | физической                      | занятиях в режиме        | поведения на                     |     |
|      | <u> </u>                               | <u></u> | легкоатлетическ               | культурой                       | дня                      | уроках физической                |     |
| 88   | Метание нескольких                     | 1       | их эстафетах.                 | оздоровительной и тренировочной | (физкультминутки)        | культуры и                       | 6   |
|      | малых мячей в 2-3                      |         | <u>Практический</u> материал: | направленности,                 | ;выполнение<br>основных  | осознанное их                    |     |
|      | цели. Толкание                         |         |                               | 1,                              | осповных                 | применение;                      |     |

|     | набивного мяча                       |   | Ходьба. Хольба в               | составлению                     | двигательных       | владение                       |   |
|-----|--------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------------|---|
|     | весом со скачка.                     |   | разном темпе; с                | содержания                      | действий в         | комплексами                    |   |
|     |                                      |   | изменением                     | занятий в                       | соответствии с     | упражнений для                 |   |
| 89  | Бег с варьированием                  |   | направления;                   | соответствии с                  | заданием учителя:  | формирования                   | 6 |
|     | скорости. Толкание набивного мяча    | 1 | ускорением и<br>замедлением;   | собственными задачами,          | бег, ходьба,       | правильной осанки              |   |
|     | весом                                |   | преодолением                   | задачами,<br>индивидуальным     | прыжки и др.;      | и развития мышц                |   |
|     | вссом                                |   | препятствий и т.               | и особенностями                 | подача и           | туловища;                      |   |
| 90  | Основы кроссового                    | 1 | п. Бег.                        | физического                     | выполнение         | участие в                      | 6 |
|     | бега. Кроссовый бег                  |   | Медленный бег с                | развития и                      | строевых команд,   | оздоровительных                |   |
|     | по                                   |   | равномерной                    | физической                      | ведение подсчёта   | занятиях в режиме              |   |
|     | слабопересеченной                    |   | скоростью. Бег с варьированием | подготовленност и;;             | при выполнении     | дня                            |   |
|     | местности. Игры с метанием и ловлей  |   | скорости.                      | -способность                    | общеразвивающих    | (физкультминутки)              |   |
|     | мяча                                 |   | Скоростной бег.                | активно                         | упражнений.        | выполнение                     |   |
| 91  | Бег на средние                       | 1 | Эстафетный бег.                | включаться в                    | соблюдение         | основных                       | 6 |
|     | дистанции. Игры с                    |   | Бег с                          | совместные                      | требований         | двигательных                   |   |
|     | переноской грузов                    |   | преодолением препятствий. Бег  | физкультурно-                   | техники            | действий в                     |   |
|     |                                      |   | на короткие,                   | оздоровительные<br>и спортивные | безопасности в     | соответствии с                 | _ |
| 92  | Бег с преодолением                   |   | средние и                      | мероприятия,                    | процессе участия в | заданием учителя:              | 6 |
|     | препятствий. Толкание набивного      | 1 | длинные                        | принимать                       | физкультурно-      | бег, ходьба,                   |   |
|     | мяча                                 |   | дистанции.                     | участие в их                    | спортивных         | прыжки и др.;                  |   |
|     |                                      |   | Кроссовый бег                  | организации и                   | мероприятиях       | подача и                       |   |
| 93  | Отработка                            | 1 | по Прыжки в                    | проведении;                     | посильной помощь   | выполнение                     | 6 |
|     | выпрыгивания и                       |   | длину<br>(способами            | -владение<br>умением            | и поддержки        | строевых команд,               |   |
|     | спрыгивания с                        |   | «Согнув ноги»,                 | предупреждать                   | сверстникам в      | ведение подсчёта               |   |
|     | препятствий.                         |   | «перешагивание                 | конфликтные                     | процессе участия в | при выполнении                 |   |
|     | Практическая<br>значимость развития  |   | »). Прыжки в                   | ситуации во                     | подвижных играх и  | общеразвивающих                |   |
|     | физических качеств                   |   | высоту способом                | время                           | соревнованиях;     | упражнений.                    |   |
|     | средствами легкой                    |   | «перекат»                      | совместных                      | знание способов    | совместное                     |   |
|     | атлетики в трудовой                  |   | Метание.<br>Метание малого     | занятий<br>физической           | использования      | участие со                     |   |
|     | деятельности человека.               |   | мяча на                        | культурой и                     | различного         | сверстниками в                 |   |
|     |                                      |   | дальность.                     | спортом,                        | спортивного        | подвижных играх и              |   |
| 0.4 | Γ                                    | 1 | Метание мяча в                 | разрешать                       | инвентаря в        | эстафетах;                     | ( |
| 94  | Бег на средние<br>дистанции. Игры по | 1 | вертикальную                   | спорные                         | основных видах     | оказание                       | 6 |
|     | выбору                               |   | цель. Метание в                | проблемы на                     | двигательной       | посильной помощь               |   |
|     | Бысору                               |   | движущую цель.<br>ОРУ          | основе<br>уважительного и       | активности и их    | и поддержки                    |   |
| 95  | Метание нескольких                   | 1 | (общеразвивающ                 | доброжелательно                 | применение в       | сверстникам в                  | 6 |
|     | малых мячей в цель                   |   | ие упражнения)                 | го отношения к                  | практической       | процессе участия в             |   |
|     | Толкание набивного                   |   | выполняются                    | окружающим.                     | деятельности       | подвижных играх и              |   |
|     | мяча весом кг со                     |   | стоя на месте, в               | -умение                         |                    | соревнованиях; знание способов |   |
|     | скачка.                              |   | движении, с<br>остановками при | планировать                     |                    | знание способов использования  |   |
| 96  | Толкание набивного                   | 1 | ходьбе, с                      | режим дня, обеспечивать         |                    | различного                     | 6 |
| ,,  | мяча. Медленный бег                  |   | предметами, с                  | оптимальное                     |                    | спортивного                    | Ü |
|     | с равномерной                        |   | поворотами,                    | сочетание                       |                    | инвентаря в                    |   |
|     | скоростью. Игрыс                     |   | хлопками,                      | нагрузки и                      |                    | основных видах                 |   |
|     | прыжками                             |   | прыжками,                      | отдыха;                         |                    | двигательной                   |   |
| 07  | D1 × C                               | 1 | парами.<br>Упражнения для      | -умение<br>содержать в          |                    | активности и их                | • |
| 97  | Эстафетный бег                       | 1 | туловища:                      | порядке                         |                    | применение в                   | 6 |
|     | (передача палочки).                  |   | наклоны,                       | спортивный                      |                    | практической                   |   |
|     | Метания в цель                       |   | вращения,                      | инвентарь и                     |                    | деятельности;                  |   |
| 98  | Эстафатин й бог                      | 1 | повороты.                      | оборудование,                   |                    | знание правил и                | 6 |
| 98  | Эстафетный бег                       | 1 | Упражнения для                 | спортивную                      |                    | техники                        | O |
| 99  | Преоположи                           | 1 | ног: приседания, выпады, махи, | одежду,<br>осуществлять их      |                    | выполнения                     | 6 |
| フブ  | Преодоление горизонтальных и         | 1 | выпады, махи, вращение в       | подготовку к                    |                    | двигательных                   | U |
|     | вертикальных                         |   | тазобедренном,                 | занятиям и                      |                    | действий,                      |   |
|     | препятствий. Игры с                  |   | коленном и                     | спортивным                      |                    | применение                     |   |
|     | прыжками.                            |   | голеностопном                  | соревнованиям;                  |                    | усвоенных правил               |   |
|     |                                      |   | суставах,                      | -красивая                       |                    | при выполнении                 |   |
| 10  | Преодоление                          | 1 | прыжковые                      | (правильная)                    |                    | двигательных                   | 6 |
| 0   | горизонтальных и                     |   | упражнения.<br>Нормативы       | осанка, умение ее длительно     |                    | действий под                   |   |
|     | вертикальных                         |   | включают в себя:               | сохранять при                   |                    | руководством                   |   |
|     | препятствий. Игры с                  |   | челночный бег,                 | разнообразных                   |                    | учителя;                       |   |
|     | бегом                                |   | бег 30м, 1000м.,               | формах                          |                    | знание и                       |   |
|     |                                      |   | прыжки в длину                 | движения и                      |                    | применение правил              |   |
| 10  | Бег на короткие                      | 1 | с места,                       | передвижений;                   |                    | бережного                      | 6 |
| 1   | дистанции (старт и                   |   | подтягивания,                  | -культура<br>лвижения.          |                    | обращения с                    |   |
|     | стартовый разгон)                    |   |                                |                                 |                    | инвентарём и                   |   |
| 1   | стартовый разгон)                    |   | отжимания,<br>подъем           | движения,<br>умение             |                    | -                              |   |

| 10 | Бег на короткие | 1   | туловища из      | передвигаться    | оборудованием в    | 6 |
|----|-----------------|-----|------------------|------------------|--------------------|---|
| 2  | дистанции       |     | положения,       | красиво, легко и | повседневной       |   |
| -  |                 |     | лежа, прыжки на  | непринужденно;   | * *                |   |
|    | (финиширование) |     | скакалке.        | -владение        | жизни; -           |   |
|    |                 |     | Медленный бег с  | навыками         | соблюдение         |   |
|    |                 |     | равномерной      | выполнения       | требований         |   |
|    |                 |     | скоростью. Бег с |                  | техники            |   |
|    |                 |     | *                | жизненно         | безопасности в     |   |
|    |                 |     | варьированием    | важных           |                    |   |
|    |                 |     | скорости.        | двигательных     | процессе участия в |   |
|    |                 |     | Скоростной бег.  | умений (ходьба,  | физкультурно-      |   |
|    |                 |     | Эстафетный бег.  | бег, прыжки,     | спортивных         |   |
|    |                 |     | Бег с            | лазанья и др.)   | мероприятиях.      |   |
|    |                 |     | преодолением     | различными       | FF                 |   |
|    |                 |     | препятствий. Бег | способами, в     |                    |   |
|    |                 |     | на короткие,     | различных        |                    |   |
|    |                 |     | средние и        | изменяющихся     |                    |   |
|    |                 |     | длинные          | внешних          |                    |   |
|    |                 |     | дистанции.       | условиях.        |                    |   |
|    |                 |     | Кроссовый бег    |                  |                    |   |
|    |                 |     | по               |                  |                    |   |
|    |                 |     | слабопересечени  |                  |                    |   |
|    |                 |     | ой местности.    |                  |                    |   |
|    | И того за год:  | 102 |                  |                  |                    |   |
|    |                 |     |                  |                  |                    |   |
|    |                 |     |                  |                  |                    |   |

# 11 класс

| №<br>п/<br>п | Содержание<br>(разделы, темы)  | Кол-во<br>часов | Основные элементы содержания   | Планируемые резул   | пьтаты по ФГОС   | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)                  | Основные направлен ия воспитател |
|--------------|--|-----------------|--|---|--|--|----------------------------------|
|              |  |                 |  | Личностные  | Предметные   |  | ьной<br>деятель<br>ности         |
|              | тика   | 21              | Подготовка суставов и мышечно-   | -владение<br>знаниями об<br>индивидуальных  | представление о физической культуре как части  | Представления о физической культуре как  |                                  |
| 1            | Требования к выполнению утренней гитиенической гимнастики. Составление комплекса зарядки           | 1               | сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении              | особенностях<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленност<br>и, о соответствии<br>их возрастным и<br>половым | общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и               | средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки                   | 2,6                              |
| 2            | T/Б на уроках легкой<br>атлетики Бег на<br>короткие дистанции                                      | 1               | прыжков в высоту. Правила  | нормативам;<br>-владение<br>знаниями об   | развитие<br>физических<br>качеств человека;  | человека;<br>выполнение  | 6                                |
| 3            | Бег на короткие дистанции, старт из положения с опорой на одну руку. Фазы прыжка в длину с разбега | 1               | судейства по<br>бегу, прыжкам,<br>метанию;<br>правила<br>передачи<br>эстафетной<br>палочки в       | особенностях<br>индивидуального<br>здоровья и о<br>функциональных<br>возможностях<br>организма,<br>способах                   | понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; знание правил                                | комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на | 6                                |
| 4            | Бег на короткие дистанции с низкого старта Прыжки в длину. «Оттолкнув ноги»                        | 1               | легкоатлетическ их эстафетах.  Практический материал:  | профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;   | профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; выбор спортивной                         | уроках физической культуры и осознанное их применение;                                       | 6                                |
| 5            | Бег на короткие дистанции (стартовый разгон и переход в бег по дистанции). Прыжок в длину          | 1               | Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением    | -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой   | выоор спортивнои одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знание правил оказания доврачебной | комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;          | 3,6                              |
| 6            | Правила судейства в беге. Бег на короткие дистанции. (финиширование).                              | 1               | препятствий и т.<br>п. Бег.<br>Медленный бег с<br>равномерной<br>скоростью. Бег с<br>варьированием | оздоровительной<br>и тренировочной<br>направленности,<br>составлению<br>содержания  | помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий   | участие в оздоровительных занятиях в режиме дня  | 6                                |

| Бет на коротавае   дистанции. Пражена   дирания передачи   затину. Правила   судейства пражена   легамостистическия   дирания передачи   затинутелня бет по предология палочия, предоставленный сего по пражен палочия, постредача палочия, постред    | бег. соответствии с упражнениями; выполнение основных занятий двигательных индивидуальным бег и особенностями культурой, спортивных игр соответствии с   | 1   1  |
|--|--|--|
| В длину. Правила судейства правожае до преодолением и деятельной стадетам. В предажения деятельной предажения деятельной предажения деятельной предажения дистепции. Спередача папочен, бет по правжен за высоту с предажения до отвержать в доставлением до отвержать до отвержать до отвержать до отвержать до стадьжа, до отвержать до отвержать до стадьжа, до отвержать до от отвержать до от отвержать до от ответствии до ответствии до     | бег. собственными использование основных занятий двигательных индивидуальным бег и особенностями культурой, спортивных игр соответствии с  |  |
| В дляну. Правила судейства праската прасмета в дажнах досторовать в достафетной палочен в деятелятелятелятелятелятелятелять деятелятелятелятелятелятелятелятелятеляте  | бег. собственными задачами, занятий двигательных двигательных игр соответствии с б б б б б б б б б б б б б б б б б б   | дистанции. Прыжки Скорост  |
| Вег с предоложения привжам в действий действи    | с задачами, занятий двигательных диндивидуальным бег и особенностями культурой, спортивных игр соответствии с  | в лину Правила Эстафет   |
| В Правила передачи   1   предоложием в денествотородного достоять на коротиях, регафегной павочна в денествот на коротиях, регафегный бет (передача паложи), правжен в динну (способвым спередача паложи), бет но дистанции). Соговы бет по дистанции). Правжем в динну (способвым спередача паложи), бет но дистанции). Правжем в денету (способвым спередача паложи), бет но дистанции). Правжем в денету (способвым спередача паложи), бет но дистанции). Правжем в денету (способвым спередача паложи), бет но дистанции). Остовы бет по дистанции). Метанце магием в достоя пособом (передача паложи), бет по дистанции). Правжем в авсоту с разбета (пособом спередату (подбор разбета). Обруждения дая предстетний и предатетний бет (по дистанции). Правжем в авсоту с пособом спередату (подбор разбета). Правжем в динну (передача паложи), предажения дая предажения дая динижения в предажения дая динижения в предажения дая динижения в правжения и предажения дая динижения в динижения в правжения и предажения дая динижения в динижения в правжения и предажения и предажения дая динижения в динижения в правжения и предажения     | индивидуальным бег и особенностями культурой, спортивных игр соответствии с  |  |
| В Правили передачи и регараетах развития и развития и развития и развития и динического годомат палочки, бет по Прыжки в длину. Прыжки в длину. Прыжки в длину. Толжание набивного мяча емсета. Метание маго по доставдения бет по прыжку Толжание набивного мяча емсета. Метание маго по доставдения бет по прыжку Толжание саготоробом сетерения палочки, бет по дистаниции). Прыжко в высоту способом сетерения палочки, бет по дистаниции доставдения бет по дистаниции доставдения сето по пурка у подателения доставдения по дистаниции доставдения об подготовленност пределативающей дизмесской дистаниции доставдения доставде    | Бег и особенностями культурой, действий в 6 кие, физического спортивных игр соответствии с   | ·  |
| В пірвацка перодачи в переміте па устафетний бет (передача палочия). Прыжки в дишу у подватать по пірважне в дишу у подватать по пірважне в дишу у подвать дишу (подобрама палочия). Прыжки в дишу у подвать дишу у подвать дишу у подвать дишу у подвать дів доставнення дів бет по дистанции). Остовом бета по виражу. Толжание набинного дість метали (подважна дішу у толжане набинного дість метали дів дістособом пірважки в дішу у дітомовіть дішти дітомовіть дішти дітомовіть    | кие, физического спортивных игр соответствии с   |  |
| в загафетной выпочен в делини  | кие, физического спортивных игр  | Правила передачи 1 препятет  |
| развития и правлетия и правлетия и предеставля палочкия, бет по Прыжки в длину (способами опередата палочкия, бет по дистаниции). Основы бета по виражу.  Толкание набивного мача с жеста.  10 Эстафстный бет (передача палочкия, бет по дистаниции). Основы бета по виражу. Толкание набивного мача с жеста.  10 Эстафстный бет (передача палочкия, бет по дистаниции). Прыжко в высоту с прадъятия в вертивальную сиперскату материателяй. Прыжко в высоту с подобом опережату (общеразвивающ и упраклениям и предустава по сомостных выполняются выступирательных дижении, г. содомостивами пристетвий. Прыжко в высоту с предъежами, г. поворотъм, вращение сусиейства по месте, прадъежами, г. приедении пескольких малых мачей в 2-3 цели. Толкание нескольких магих магих мачей в 2-3 цели. Толкание набивного мача всом со скачка в сестор.  13 Прыжко в высоту с прабета способом опережать (подобор разбета). Правина сусиейства по месте, подобор разбета). Правина сусиейства по месте, подобор разбета пособом опережать (подобор разбета). Правина сусиейства по месте, подобор разбета). Правина сусиейства по метании пескольких малых мачей в 2-3 цели. Толкание нескольких малых мачей в 2-3 цели. Толкание несколького маче несколь   |  |  |
| разбета способом и предагать на подвижи в данную персама палочки).  10 Остафстный бет (персама палочки), повышение выбывного дистациции). Основы бет по пиражу.  10 Остафстный бет (персама палочки), повышение выбывного дистациции). Прыжко в высоту с персама палочки, предагать предагать персама палочки палочки пало  |  | T  |
| Остафетный бег (передама палочки, бег по прыжки в длину (способами детриманивание высту с пособом детрежато разбета). Прыжко в высоту с предъетами, с остановами преизгетный драждения для преизгетный драждения для преизгетный дет с поворотами, с детей в 2-3 пели в разбета стособом детрежато с дабежато с дабежато повреду предъетами, с остановами преизгетный для проведения для проведения для дражения для дражений для др   |  | -  |
| Прыжки в динну.   Прыжки в динну в поредентний вет от прыжих в динну (способами согтании). Основы бет по виражу. Толькание набивного мача с места.   Прыжко в высоту с пособом а (Герекат» (обредения пиль в разбета по дистаниии). Прыжко в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Герекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Терекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Терекат» (подбор разбета).   Тражкое в высоту с пособом а (Терекат» (Терека    |  | эстафетах. Длинные   |
| Передача палочки)   Прыжки в приниму потрождать подрачать подра    | подготовленност работника) для прыжки и др.:   | Эстафетный бег дистанці  |
| Прыжки в длину   по Прыжки в длину   способами дестинии) Основы бета по виражу. Толкание набивного мяча с места.   1   | Pet n. Obtanisation  | (передача папочки) Кроссов   |
| 9  | і і подача и і   | (  |
| Остафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Основы бега по виражу.  Толкание набивного мяча с места.   Остафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжкок в высоту с перемятири разбега способом «Пережат» (побор разбега).   Ору (общеразвивающи укрупражения) в подрежения в дальность, метание малого муча с места.   Ору (общеразвивающи укрупражения и в дальность, метание малого муча с места.   Ору (общеразвивающи упражения в регимальную педатогожность и упражения в регимальную педатогожность даткупуро педь остановками при предупражения в даткупуро педь остановками при предупражения в даткупуро педь остановками при предупражения в даткупуро педь остановками при предупражения для предупражения даткупуро педь остановками при даткупиреждения даткупуро педь остановками при даткупуро педь остановками проведении; остановками проведении; остановками проведении; остановками при даткупуро педь остановками при даткупуро педь остановками прображения даткупуро педь остановками проведении; остановками проведении проделение остоковками прображения даткупуро педь остановками прображения даткупуро педь ос    | Выполнение   | Tipbbkkii b Allilij.   |
| 9  | CTDOEDLIV KOMAHII  |  |
| (передачи палочки, бег по дистанции) Основы бета по виражу. Толкание набивного мача с места.  10 Остафетный бег (передагуна палочки, бег по дистанции). Прыжко в высоту с разбега с пособом дережат» (подбор разбега).  11 Бег с преодолением предъежать поделегами, с отстановками при ходьбе, с прыжок в высоту с предъежами, с отстановками при ходьбе, с прыжок в высоту с предъежами, с отстановками при ходьбе, с прыжок в высоту с предъежами, с отстановками при ходьбе, с прыжок в высоту с предъежами, с отстановками при ходьбе, с предъежами, прыжками, прыжками, прыжками, мячей в 2-3 цели подороты, вращение, подороты, вращение, подороты, вращение, махи, мячей в 2-3 цели подороты, вращения, повороты, вращения, помороты, вращения, представление от подованиях закаливания от потомы поморы помощью помо  | своими укрепления 1  | Эстафетный бег 1 (способа  |
| бет по правжу. Толкание набивного мяча с места.  10 Эстафетный бег (передача палочки, бет по дистанции). Прыжкок в высоту с разбега способом «Перекат» (поброр разбега).  11 Бег с преодолением преизиствий. Прыжкок в высоту с предметами, с подержать и повыротим, абтерена поморотим, абтерена поморотым, мячей в 2-3 цели . Толкание нескольких малых мячей в 2-3 цели . Толкание нескольких малых мячей в 2-3 цели . Толкание неблиние с стотр.  15 Толкание небвиного в мача в высоту с пражения десто со стачков кам произесс замитий остановкам произесс замитий магизи в высоту с предметами, с поворотым, мячей в 2-3 цели . Толкание нескольких малых мячей в 2-3 цели . Толкание неблиние с сктор.  15 Толкание небвиного в сетора мяча меделенный сосоразание основных правитие основных раздения с отовных матых руками, вращения с подрожения для дели небеления для дели небеления для дели не сторы в магизи основных матых руками, вращение допорожнами проворотым, автомный проводемы и спортными с основе с порожения для дражи представление основных матых руками, вращение допорожнами промедения для драж представление основных матых руками, вращение допорожнами допоротым, автомный действий в руками, вращение допорожнами для действий в допорожнами для дражнения для действий в допорожным для дражнения для действий в допорожным для для действий в допорожным для для действий в допорожным для для доского с стачка в выполнения с ображения для дражнения для дражнение общения для для дражнения для дражнения для дражнения для др  | ти», эмоциями, здоровья, ведение подсчёта  | 1 1 0  |
| разбета способом «Перекат» соглаемие высоту с пособом «Перекат» (подбор разбета). Правков высоту с предъежами, пражками, пражения с ущектам (пражками, мачей в 2-3 цели пражие и магам мачей в 2-3 цели пражнения дря мачей в 2-3 цели попороты, вращение нескольких малых мачей в 2-3 цели поткание нескольких малых мачей в 2-3 цели поткание нескольких малых мачей в 2-3 цели поткание нескольких малых мачей в 2-3 цели попороты, вращение, полооб, четорь не нескольких малых мачей в 2-3 цели попороты, вращение нескольких малых мачей в 2-3 цели попороты, вращение нескольких малых мачей в 2-3 цели попороты, вращение, наскольких малых мачей в 2-3 цели попороты, вращение, нескольких малых мачей в 2-3 цели попороты, вращение, нескольких малых мачей в 2-3 цели попороты, вращение, нескольких малых мачей в 2-3 цели полообом нескольких малых мачей в   |  |  |
| бета по ввражу. Толкание набивного мяча с места.  Выкоту с способом (перекат» метание малого мяча высоту с перекат» .  Торажое в высоту с перекат» (общеразвивающ и упражнения для прыжкое в высоту с пережато (пособом «Перекат» (поброр разбета).  Торажое в высоту с пережато (пособом «Перекат» (поброр разбета).  Торажое в высоту с пережато (пособом «Перекат» (поброр разбета).  Торажое в высоту с прыжое в высоту с пережато (пособом «Перекат» (поброр разбета).  Торажое в высоту с прыжое в высоту с прыжое в высоту с пособом «Перекат» (поброр разбета).  Торажое в высоту с правила судейства по вколящие в ОРУ: упражнения для мячей в 2-3 цели  Торажое в высоту с прыжое в высоту с правила судейства по вколящие в ОРУ: упражнения для мячей в 2-3 цели  Торажое в высоту с правила судейства по вколящие в ОРУ: упражнения для мячей в 2-3 цели  Торажое в высоту с правила судейства по вколящие в ОРУ: упражнения для мячей в 2-3 цели  Торажое в высоту с правила судейства по вколящие в ОРУ: упражнения для мячей в 2-3 цели  Торажое в высоту с правила судейства по вколящие в ОРУ: упражнения для рыжении, отведение, на разбета способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  Торажое в высоту с правила судейства по вколящие в ОРУ: упражнения для рыжения для культурой, и правила в процессе участие в их организать состояния человека; определение о закаливании ответные от откольких малых мячей в 2-3 цели выпольного мяча в сектор.  Толкание нескольких для не промежение для упражнения для улюжение, махи, отношения контрактивные предупрежатать коражнения для улюжение, махи, отношения контражней в дражней в сектор в дательного и доброженательного и доброжения для упражнения для на стором в дательного и доброжнение доброжнение доброжена доброжена доброжена доброжена добро  |  | υ Τ<br>Τ   |
| Толкание пабивното мяча с места.  10 Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистапиции). Прыжкок в высоту с разбета (подбор разбета).  11 Бег с преодолением преизгствий. С Прыжкок в высоту с преизгствий. Преизгствий. С Прыжкок в высоту с преизгствий. О преизгствий. О преизгствий. О преизгствий. О преизгствий. О преизгами. О преизгствий. О преизгствий о преизгствий. О преизгствий. О преизгствий. О преизгствий. О преизгствий. О преизгствий. О преизгательной и преизгствий. О преизгствий о преизгствий. О преизгательной и преизгствий. О преиз  |  | дистанции).Основы  |
| Метавиие малого мяча с места.  Метавиие малого мяча на дальность.  Метавие мяча в вертикальную средь метавино разбета способом «Перекат» (подбор разбета).  То разбета способом «Перекат» с с с предметави, с поворотами, упраженения для упраження для упраження для мячей в 2-3 цепи  То разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Прыжков в высоту с предметавию. Метавие нескольких малых мячей в 2-3 цепи  То прыжков в высоту с разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Прыжков в высоту с поворотым, мячей в 2-3 цепи  То разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Правила судейства по матавию. Метавие нескольких малых мячей в 2-3 цепи  То малых мячей в 2-3 цепи  То толкание нескольких даных мячей в 2-3 цепи вапения, повороты, пера, предупрематать мячей в 2-3 цепи вращение набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  То толкание набивного мяча весом со скачка в семертниками в физической и поставление от  |  | oci a no biipanky.   |
| Метание малого мача на дальность. (передача палочки, бет по дистащии). Прыжко в высоту с разбета. (пособом «Перекат» (подбор разбета). Прыжо в высоту с предветати (предвата способом «Перекат». (подбор разбета). Прыжо в высоту с предветами, прыжками, правила судейства по мача метера нескольких малых мачей в 2-3 цели 13 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат». (подбор разбета). Правила судейства по мача мачей в 2-3 цели 14 Метание нескольких малых мачей в 2-3 цели 15 Толкание набивного мача весом со скачка в сектор.  15 Толкание набивного мача выпады, мача, меденный бег с раввилосной выпады, мача, медленный бег с раввилосной выпады. Мача, медленный бег с раввилосной выпады, медленный бег с раввилосной выпады, мача, медленный бег с раввилосной выпады, мача, медленный бег с раввилосной выпады, мача, медленный бег с развилацию оптимальное опти    | взаимодействия планирование совместное   | Толкание набивного «переказ  |
| Метание малого   Занятий   физической культурой, преживениями в режиме диз; оставление комплексов физической и подвожных играх и режиме диз; оставление комплексов физической и подвожных играх и режиме диз; оставление комплексов физической физической физической подвожных играх и режиме диз; оставление комплексов физического физического физического физического физического физического педаготического договном и педаготического договном педаготического договном педаготического договном педаготического договном педаготического договном и проведении; договном педаготического договном педаготического договном педаготического договном педаготического договном договном педаготического договном педаготического договном педаготического договном педаготического договном педаготического договном прагиточеского договном продежения договном предаготического договном продежения договном предаготического договном продемен    | в процессе занятий   | Managan  |
| По   | VUACTUE CO   | MAGA C MCC1a.  |
| Остаричный бег (передача палочки, бег по дистапции). Прыжов в высоту с разбета способом «Перекат» (полбор разбета).   Остовные предветать (подбор дабета).   Остовные правита (подбажных играх и остовных предвета).   Остовные предветать (подбажных играх и остовных предвета).   Остовные предветать (подбажных играх и остовных правита (подбажных играх и остовных правита (подбаженых играх и остовных правита (постовных правита).   Остовные правита (подбаженых играх и остовных правита (подбаженых играх и остов    | CDAPOCTHIJICANII D   |  |
| передача палочки, бег по дистанции)   прыжков в высоту с разбета способом «Перекат» (подбор разбета).   предветавние предветавний прыжков в высоту с способом «Перекат» (правми разбета)   предветавний представлений предветавний предветавний предветавний представлении пред    | на физической упражнениями в   | Эстафетный бег   1   |
| бет по дистанщии).  Прыжок в высоту с пособом «Перекат» (подбор разбега).  11 Бет с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с пособом «Перекат» (подбор разбега).  12 Прыжок в высоту с поворотыми, колобор разбега). Прыжок в высоту с предметами, с поворотыми, жаячей в 2-3 цели  13 Прыжок в высоту с Тразбега способом «Перекат» (подбор мача метей в 2-3 цели  14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  15 Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  16 Толкание набивного мяча мяча мяча мяча мячам медленный бег с равномерной толовой толовой мяча мячам медленный бег с равномерной толовой толовой толовой мяча мячам медленный бег с равномерной толовой толовой мяча мячам медленный бег с равномерной толовой толовой толовой мяча мячам медленный бег с равномерной толовой толовой мяча мячам медленный бег с равномерной толовой толов  | культурой, режиме дня; подвижных играх и   | (передоца полошки  |
| бет по дистанции). Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Прыжок в высоту с пособом «Перекат» (подбор разбета способом «Перекат» (подбор разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Прыжок в высоту с подбор разбета). Прыжок в высоту с подбор разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Прыжок в высоту с праджении. Судейства по метанино. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  13 Прыжок в высоту с празбета способом «Перекат» (подбор разбета). Правила судейства по метанино. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  15 Толкание набивного мяча всех гор.  15 Толкание набизного мяча всех гор.  16 Толкание набизного и толкание набизного мяча мяча. Медленный бет с равномерной и подрожна под пражения для повороты. Упражнения для пере с равнометным для помороты. Упражнения для пере от отпонения к окрожающим. Упражнения для пере от отпонения к окрожающим. Упражнения для пери тутловица. Упражнения для пери тутловища. Чутром и практической закаливания, правил основных премя подножной помощь и поддержки совместные физических проворты, не развития соновных магета в нем посильной помощь и поддержки сверстника в продессе участия в соместные физических правил поддержким граз и спортовных действий под рукающим. Обперазывающих действий под руководством учителя; обтемы выполнение обперазывающих действий под руководством учителя; обтемы на обновных физических предоставлено о закаливания, правил под отношения к окружающим обперазывающих действий под руководством учителя; обтемы на обновных физических пребований посильной помощь и под обмежений (под руководством и под отмежений (под руководством и под отмежений правит основных и состовных и сотостание совомена; опражнений под отмежений стором под отмежений под отмежений под отмежений под отмежений под отмежений  | а в   игровой и   составление   эстафетах;   | Метание  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).   пель месте, в предпательний прижок в высоту с пособом «Перекат» (побор разбега) прыжок в высоту с пособом «Перекат» (побор разбега) правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   13 Прыжок в высоту с головой правета способом «Перекат» (побор разбега способом «Перекат» (побор разбега способом «Перекат» (побор разбега) правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   15 Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.   15 Толкание набивного праженный бег с равномерной   15 Толкание набивного праженный бег с равномерной   15 Толкание носкольких малых мяча мяча мяча мяча мяча мяча мяча мяча  |  | E  |
| разбета способом «Перекат» (подбор разбета).  11 Бег с преодолением пренятствий. Прыжок в высоту с пособом «Перекат».  12 Прыжок в высоту с празбета способом «Перекат» (подбор разбета). Правила судейства по метанию. Метание нескольких матей в 2-3 цели  13 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат».  14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  15 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  16 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  17 Метание нескольких парами магых мячей в 2-3 цели  18 Метание нескольких парами мяча, потверение, набивного мяча всеом со скачка в сектор.  18 Потожние набивного то станые набивного мяча всеом со скачка в сектор.  19 Толкание набивного то станые набивного и мяча. Медленный бег с равномерной   10 Толкание набивного то тольский мяча. Медленный бег с равномерной   10 Толкание набивного то станые набивного мяча. Всесом со скачка в сектор.  10 Толкание набивного то тольский мяча. Медленный бег с равномерной   10 Толкание набивного то тольский мяча. Медленный бег с равномерной   10 Толкание набивного то с развения, повороты. Упражнения для ност приседания, потимальное сосчетание физической сагранных страции в подотника, в параготического основных правил продедении; посторные проблемы на основе высоту с прабета способом (перазивающих упражнения для туловища: обеспечивать от отношения к обсужающимумение проблемы на основе выполнение обперазивающих упражнений, подорожденный для ност отношения к обсужающимумение проблемы на основе выполнение обперазивающих упражнений для ност отношения к обсужающимумение правил и техники выполнение обперазивающих упражнений для ност отношения к обсужающимумение проблемы на основе выполнение обперазивающих упражнений для ност отношения к обсужающимумение премета и котношение обперазивающих упражнений для ност отношения к обсужающимумение проблемы на основных правил подорожнение премета и котношение обперазивающих упражнений для на основных премета и сотраннаем состовных премета и сотрания подост на потражнения для проблемы на отношение                    | A PART AND   |  |
| ОРУ   Общеразвивающ выполняются и препятствий.   Прыжок в высоту способом а Сигрекат»   1 преджатами, пражнения для мячей в 2-3 цели   1 прежами мячей в 2-3 цели мяча медення, повороты.   1 прежами мячей в 2-3 цели мяча медення мяча медення мяча медення мяча меденный бег с равномерной   1 прежами мажа меденный бег с равномерной вышерные котомерственный с правит с потимальное с прежами мяча меденный мяча меденный мяча меденный мяча меденный мяча меденный мя    | OKASAHIC   | · ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '  |
| Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   1 деяти деятивние нескольких малых мячей в 2-3 цели   1 деяти    | ПОСИЛЬНОЙ ПОМОЩЬ   | 1  |
| разбета).   (общеразвивающ ие упражнения) напропетствий. Прыжко в высоту способом «Перекат» .   1  | активно руковолством   | «Перекат» (подбор ОРУ  |
| не упражнения   не упражнения   не упражнения   направленных на процессе участия в продессе участия в процессе участия в продессе участия в процессе участия в подрожения спрособом (премятия), процесемена, соновных правил и техники правил и техники правил и техники выполнение устовных правил и техники выполнение усвоеных правил и техники выполнение общеразвивающих упражнений, при выполнении двитательных действий под руководством учителя; оптимальное основных на развитие основных наческих самется и сстостовия и состояния ческого пределение основных наческого пределение основных наческих качетия на серсении; сведении, основных начастве. Пределения состояния основных наческать на проведении; основных наческать на проведение основных наческать и проведении; основных наческать на проведен    | і и поппержки і  | (10 penar) (10 peop  |
| 11 Бег с преодолением предятствий. Прыжко в высоту с пособом «Перекат» .   | ODODOTTITITION D   | pasocia).  |
| Прыжок в высоту с пособом «Перекат» .  12 Прыжок в высоту с пособом «Перекат» .  13 Прыжок в высоту с разбета способом мача. Медленный весом со скачка в сектор.  14 Метание нескольких малых мачей в 2-3 цели  15 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  16 Толкание набивного мяча. Медленный бег с равномерной способоты. Провороты. Упражнения для предетание двыполнение двыполнение двыполнение двыполнение двыпады, махи, выпады, махи, сонавные основных представнение основных правил состояния человека; знаине способов использованиях; зании соновных предстаенне основных предстаенне основных представнение основных правил основных правил обеспечивать оптимальное основных правил обеспечивать оптимальное основных правил основных правил обеспечивать оптимальное основных правитие обновных правитие основных мачеств человека; знаине способов использованиях; зании сопостояния качеств человека; знаине способов определение мероприятия, состояния человека применеть основных мачеств человека; знаине способов использования мачеств человека; знаинеств честв человека; знаине способов использования мачеств человека; знаине стосотояния человека и сго физическог остояния человека определение основных мачетв человека; знаине состояния и прожатием основных мачеты и спорым масса тела, частота сердечных сокращений предетавлений остояний и продежения и предетавний стотущим основных мачетия и проме   | раобтика),   |  |
| препятствий. Прыжков в высоту с пособом «Перекат» подвижных игражительного и предметами, с предметами, с предметами, с преджетами, проведении; с преджетами, проведении, проведении, с проведении, проведении, с преджетами, проведении, с преджетами, правили с состояния человека; опреджеталей состояния человека; опреджеталей состояния человека; опреджетаме и его физического портивного спортивного показателей состояния человека; опреджетаме и его физического преджетаме и его физического показателей состояния человека; опреджетаме основных правил и празития (длина и проведении); представление о совместных занятий организма; знание осковащений); представление о совместных занятий организма; знание основных правил безопасности и практической упражнения для и спортом, правил безопасности и проблемы на проблемы на основе выполнения для и доброжелательно и доброжелательно то отношения к окружающимумение набивного мяча весом со скачка в сектор.  15 Полкание набивного и мяча. Медленный бег с равномерной и завилады, махи, выпады, махи, сочетание основных апрасовка и и его физическог состояния человка; опредетение основных апрасования и проведении, качеств человска; опредетение основных априческог опружетие в их основных празитие основных апрасования и его физическог оразическог осрояментый; предетавление основных апрасовами и его физической умением празичиеской умением празитие основных апрасовами и его физической умением празичнеской умультурой и детавление основных апрасовать остояния и предупредения и постояния и предупредения и предупредения и предупредения и постояния и предупредения и постояния и предупредения и предупредения и постояния и предупредения и постояния и предупредения и п      | 1  | Бег с преополением   1   |
| Прыжок в высоту способом «Перекат» .   | е, в оздоровительные развитие основных подвижных играх и   | стоя на  |
| Прыжок в высоту способом «Перекат»   остановками при ходьбе, спредметами, предметами, правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   14   Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   14   Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   15   Толкание набивного мяча. Медленный бег сравномерной   15   Толкание набивного мяча. Медленный бег сравномерной   15   Толкание набивного мяча. Медленный бег сравномерной   15   Толкание ного мяча. Медленный бег сравномерной   15   Толкание набивного мяча. Медленный бег набизменный правили поворенные основных правили постование не    | с и спортивные физических соревнованиях.   |  |
| способом «Перекат» .   12 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат» (подбор разбета пособом «Перекат» (подбор разбета пособом «Перекат» (подбор разбета пособом «Перекат» (подбор разбета пособом «Перекат» (подбор метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  13 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат» (подбор метанию метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  15 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  16 Метание нескольких парани рук и цели. Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  17 Прыжок в высоту с праженения для предупреждать повороты, вращение, повороты, вращение, породемы на основных правил основных правил основных правил основных правил основе упражнения для проблемы на основе упражнения для проблемы на основе упражнения для туловища: основе преставление общеразвивающих упражнении, вращения, повороты. Упражнения для туловища: основе сктор.  15 Толкание набивного 1 Мяча. Медленный бег с равномерной выпады, махи, сочетание основных правил основе выпады, махи, сочетание оптимальное основных правил основе преста колонне; общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных правил основных правил основных правил основе выполнении общеразвивающих упражнений, воздействующих обеспечивать основных правил на развитие основных правил основных правил основных пременение усмоенных правил основе выполнении общеразвивающих упражнений, воздействующих обеспечивать основных правил основных правил основе выполнении обеспечивать основных правил основе общеразвивающих упражнений, воздействующих обеспечивать основных правитие основных правил основных правил основных правил основе и представление общеразвивающих упражнений, воздействующих обеспечивать основных правил основных правил основных правил основных правил основе и представление основных правил основных правил основе и спользовать основных правил основных правим основных основных основных основных правил основных правите основных правите осн  |  | LINI DICOTO  |
| Предметами, с поворотами, хлопками, предметами, с разбега способом «Перекат» (подбор разбега). Правила судейства по мяча. Медленный бег с равномерной   Прыжками, правила набивного мяча. Медленный бег с равномерной   Прыжками, предупреждать корфликтые правили и стофизического инвентаря в масса тела, частота состояния человека и его физического инвентаря в основных масса тела, частота сердечных сокращений; представление озакливания дринательной показателей состояния человека и его физического инвентаря в основных масса тела, частота сердечных сокращений; представление озакливания организма; знание основных правил и предупреждать конфликтые и его физической двигательной активности и их применение в практической двигательной сокращений; применение в практической дригательной показателей состояния человека и его физического и ого развития (длина и основных правил и представление озакаливания, представление основных правил и представление основных правил и правил и представление основных правил и представление основных правил и правил и представление основных правил представление основных правил основных правил представление основных правил нестотательного и представление основных правил представление основных правил представление основных правил представление основных правил нестотательного и представление основных правил представление основных правительногой и стотот и правил правил представление основных правительн    | T Shanne chocoob   | способом   |
| 12 Прыжок в высоту с разбега способом («Перекат» (подбор разбега). Правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   13 Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   15 Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.   15 Толкание набивного повороты.   15 Толкание набивного пуча выпады, махи, сочетание и сочетание мячамической выпады, махи, вотанения для соетовных правил в показателей состояния человека и ето физического инвентара и ето физического инвентари и сто физического уменнем и ето физического уменнем и ето физического уменнем и его физического инее обмершкать конфликтные сотояния человека и ето физического инее обмершкать конфликтные сотояния человека и ето физического инее обмершкать конфликтные сотояния человека и ето физического инеетара и ето физической дактивности и их приженение в практической дактивности и их приженение в практической дактивности и их спортым дактивности и их практической дактивности и их обмещение выполнение осовмень и его физических дактивности и его физи    | і і подражния і подподывання і   | //Lenevary   |
| 12 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Правила судейства по мячей в 2-3 цели   1 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   1  | с участие в их основных  | предмет  |
| 12 Прыжок в высоту с разбега способом «Перекату (подбор разбега). Правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   13 Прыжок в высоту с разбега способом «Перекату. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   15 Толкание набивного мяча весом со с скачка в сектор.   1 Толкание набивного мяча мяча. Медленный бег с равномерной   1 Толкание ного празветы повороты. Упражнения для правил ного предения, повороты. Упражнения для проведении; наклоны, повороты. Упражнения для проведении; наклоны, парами. Упражнения для туловища: наклоны, повороты. Упражнения для правил ного предение, махи, отведение, на растягивание набивного мяча весом со скачка в сектор.   1 Толкание набивного мяча весом со скачка в се с равномерной   1 Толкание набивного мяча мяча. Медленный бег с равномерной   1 Толкание ного правета по сторотом, от правил набивного празвития (длина и и гот физического развития (длина и и гот физического развития (длина и него физического умением предупреждать конфликтные сокращений; состояния человека и его физического развития (длина и и гот физического завилия (длина и масса тела, частота сердечных сокращений; обторастных оспорявых видах давитательной зактивности и их применение в практической закаливания, правил практической дактивности и их применение и оспортом, правил практической закаливания, правил практической умением представление оспорятых правил и спортом, правил практических требований; применение усвоенных правил применение общеразвивающих упражнений, воздействующих набитивного и на стор,    | Организации и показателей  | поворот  |
| разбета способом «Перекат» (подбор разбета). Правила судейства по кетанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  13 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  14 Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  15 Толкание набивного кетор.  15 Толкание набивного мяча в сектор.  15 Толкание набивного мяча. Сектор.  16 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  17 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  18 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  18 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  19 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  10 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  10 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  11 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  12 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  15 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  16 Толкание набивного мяча. Весом со скачка в сектор.  17 Толкание набивного дама. Медленный бег с равномерной  | провелении состояния человека спортивного 6  | The proof of the property of the property of the proof of |
| «Перекат» (подбор разбета). Правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты, вращение нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты, вращение нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты, вращение, махи, отведение, на дели. Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  Толкание набивного мяча мячей бег с равномерной выпады, махи, сочетание махи, сочетание масса тела, частота сердечных сокруации во обмерлия основных правил неренение и колоне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных правил неренее и колоне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных правил неренее и колоне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных основных основных обжением основных обжением обжением основных обжением основных обжением обжением обжением обжением обжением основных обжением обжением обжением обжением обжением обжением обжением обжением об  |  | manfara arrandan   |
| разбета). Правила судейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты, мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для нескольких малых мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для несколь ких малых малых малых малых мячей в 2-3 цели повороты. Упражнения для несколь ких малых мал  |  | The second of th |
| осудейства по метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  Толкание набивного мяча всектор.  Толкание набивного мяча. В соврания выподы выводы выподы выводы выподы выпод  | умением развития (длина и основных видах   | 1 Inapawii.  |
| руками, мячей в 2-3 цели  Толкание набивного мяча веского.  Толкание набивного мяча. Ветор.  ыпады, махи, воемей высотус ситуации во сокращения; премя ституации во сотования оструации, отвемя тий физической уакаливании организма; знание остовных правил техники выполнении применение в практической дакаливании организма; знание остовных правил остортом, пражания на основных остовных физических знание осторные представлено остовных сокращений; представлено остовных остовных остовных физических знание осторации нестрации во совместных сокращений; представление остовных остовных остовных физических знание осторации нестрация во соновных остовных остовных физических знание осторные представление остовных осторные представлено остовных представление осторные представление осторные представление осторным культурой и спорты культурой и стортом, развила представление осторным культурой и стортом, правил осторные представление осто  | предупреждать масса тела, частота пвигательной   |  |
| метанию. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  13 Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели  14 Метание нескольких 1 малых мячей в 2-3 цели. Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  15 Толкание набивного 1 мяча. Медленный бег с равномерной  16 Толкание набивного 1 мяча. Медленный бег с равномерной  17 Толкание набивного п мяча. Медленный бег с равномерной  18 Толкание набивного мяча. Мяча. Медленный бег с равномерной  19 Толкание набивного п мяча. Медленный бег с равномерной  10 Толкание набивного п мяча. Медленный бег с равномерной  10 Толкание набивного п с равномерной   | DV: read HINETH IS   | судейства по   |
| пескольких малых мячей в 2-3 цели  | активности и их  | Mamayyyya Mamayyyya  |
| Пен: наклоны, повороты, время представление о совместных занятий организма; знание правил и деятельности; правил основных правил основе выполнения двыполнения двыполнения двыполнения двыполнения двыполнение основе иние строевых действий, применение усвоенных правил при выполнение общеразвивающих упражнений двигательных правил при выполнение общеразвивающих упражнений двигательных действий под руководством учителя; основных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; основных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  | т применение в г   | HOOKOHI KIIV MOHI IV   |
| 13 Прыжок в высоту с разбета способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   1   | проитинденой   | Men.   |
| 13 Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   | совместных закаливании практической  | мячеи в 2-3 цели поворот   |
| 13 Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели   | занятий организма: знание деятельности;  | врашени  |
| разбета способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели руками, вращение, махи, отведение, на растягивание набивного мяча весом со скачка в сектор.  Толкание набивного порядения для разветный бет с равномерной дета способом «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели доброжелательно го и нескольких проблемы на основе правил и техники выполнения правил применение усвоенных правил применение маражений, выпады, махи, обеспечивать оптимальное сочетание правил и техники выполнения выполнения правил и техники выполнения правил правил правил правил правил правил применение усвоенных правил применение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических знание и   |  |  |
| «Перекат». Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели руками, вращение, махи, отведение, на растягивание малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  Толкание набивного по мяча. Медленный бет с равномерной ставного и нескольких мячей в 2-3 цели . Толкание набивного по мяча весом со скачка в се с равномерной ставного и нескольких мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  Толкание набивного по мяча весом со скачка в сектор.  Толкание набивного по мяча набивного по мяча наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, выпады, махи, выпады, махи, выпады, махи, сочетание сочетание правил правил портом, разрешать спортом, разрешать и правил применение усвоенных правил общеразвивающих упражнений, выпады, махи, обеспечивать оптимальное сочетание и и и и правил техники выполнения двигательных действий под руководством учителя;   | quantitation of the blank in passion   | ·  |
| нескольких малых мячей в 2-3 цели  14 Метание нескольких 1 руками, отведение, на растягивание набивного мяча весом со скачка в сектор.  15 Толкание набивного 1 мяча. Медленный бет с равномерной  16 Толкание нескольких мячей в 2-3 цели  17 Толкание набивного 1 мяча. Медленный бет с равномерной  18 Толкание набивного на странный бет с равномерной  19 Толкание набивного 1 мяча. Медленный бет с равномерной  10 Толкание набивного по немяча на проблемы на разрешать спорные проблемы на разрешать спорные проблемы на проблемы на разрешать спорные проблемы на проблемы на разрешать основе выполнения двигательных действий в применение усвоенных правил под руководством учителя; ног: приседания, выпады, махи, воспечивать оптимальное сочетание махи, основных физических знание и  |  | T  |
| мячей в 2-3 цели вращение, махи, отведение, на растягивание малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор. Толкание набивного 1 Упражнения для мяча. Медленный бег с равномерной ставрание мячах действий и рук и спины. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, отведение, махи, отведение, махи, отведение, на растягивание мышц рук и спорные проблемы на основе уважительного и спины. Упражнения для туловища: окружающимумение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных применение усвоенных правил при выполнении общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных сочетание основных физических знание и   |  | 1 117  |
| мячей в 2-3 цели вращение, махи, отведение, на растягивание малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор. Толкание набивного и мяча. Медленный бег с равномерной ставрание махи, отведение, на проблемы на основе выполнени действий в применение усвоенных правил пороброжелательно окружающимумение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических знание и   | разрешати безопасности и   | нескольких малых руками,   |
| 14 Метание нескольких   1  | ахи спорные гигиенических  |  |
| 14         Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.         1         растягивание мышц рук и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, с равномерной         основе уважительного и доброжелательно и доброжелательно и доброжелательно и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, выпады, махи,         основе уважительного и доброжелательно и доброжелательно и доброжелательно и доброжелательно и доброжелательно и спины. Упражнения к окружающимумение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных действий под руководством учителя;           15         Толкание набивного и набивного и действий и действий и при выполнении двигательных действий под руководством учителя;         обеспечивать оптимальное сочетание         основе уважительного и действий и при выполнении двигательных действий под руководством учителя;         действий применение усвоенных правил применение усвоенных правил правил правил правил правил правил правил применение усвоенных правил применение усвоенных правил применение усвоенных правил применение усвоенных правил применение усвоенных правил правил правил применение усвоенных правил применение усвоенных правил пр   | 1 IRRICATE ILLULY  | 1  |
| малых мячей в 2-3 цели . Толкание набивного мяча весом со скачка в сектор.  Толкание набивного мяча в сектор.  Толкание набивного применения для повороты. Упражнения для мяча. Медленный бег с равномерной равная для ног: приседания, выпады, махи, сочетание основеных правил доброжелательного и доброжелательно действий в шеренге и колонне; при выполнении двигательных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;   | Тайстрий   |  |
| при выполнении дря и доброжелательно го отношения к окружающим. Наклоны, вращения, повороты. Упражнения для мяча. Медленный бег с равномерной спины. Наклоны выпады, махи, сочетание общеразвивающих упражнений, выпады, махи, сочетание общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических знание и усвоенных правил при выполнении двигательных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  | основе выполне о   | 1  |
| при правит правит правит правит при выполнении для туловища: наклоны, вращения, повороты. Вражнения для повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, выпады, махи, вобрежелательно действий в при выполнении двигательных действий при выполнении общеразвивающих упражнений, воздействующих режим дня, обеспечивать оптимальное основных сочетание основных физических знание и  | ii   jamiironamere ii   iiii   erpeeaani   i   | малых мячей в 2-3  |
| Упражнения для туловища: окружающим.   окружающим.   общеразвивающих двигательных действий под руководством учителя;   от отношения к окружающим.   общеразвивающих двигательных действий под руководством учителя;   отношения к окружающим.   общеразвивающих действий под руководством учителя;   обеспечивать оптимальное с равномерной   основных физических   основных физических   отношения к окружающим.   общеразвивающих действий под руководством учителя;   отношения к общеразвивающих действий под руководством учителя;   отношения к общеразвивающих действий под руководством учителя;   отношения к общерать режим действий под руководством учителя;   отношения к общерать режим действий под руководством учителя;   отношения к общерать режим действием действивающих действивы действивающих действивающих действивающих действивающ    | доброжелательно действий в усвоенных правил  |  |
| наоивного мяча весом со скачка в сектор.  Туловища: наклоны, наклоны, вращения, повороты. Упражнения для мяча. Медленный бег с равномерной  Туловища: окружающим умение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие обсепечивать оптимальное основных физических знание и   |  | Vinawii  |
| весом со скачка в сектор.  наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, сочетание  весом со скачка в наклоны, вращения для ногимальное с равномерной выпады, махи, сочетание  наклоны, -умение планировать упражнений, воздействующих упражнений, воздействующих на развитие основных физических знание и  |  | наоивного мяча   |
| сектор.  15 Толкание набивного 1 Упражнения для ног: приседания, с равномерной выпады, махи, сочетание физических днагие и общеразвивающих упражнений, воздействующих упражнений, воздействующих упражнений, воздействующих учителя;   |  | Decom co cratica b   |
| ращения, повороты. упражнений, воздействующих учителя;  Толкание набивного имяча. Медленный бег с равномерной выпады, махи, повороты и с равномерной планировать режим дня, обеспечивать на развитие основных физических знание и планировать режим дня, воздействующих учителя;   |  | наклоны  |
| 15 Толкание набивного 1 Упражнения для обеспечивать оптимальное основных физических знание и   | планировать упражнений,  | сектор. вращени  |
| Толкание набивного 1 Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, сочетание с равномерной выпады, махи, сочетание учителя; обеспечивать оптимальное основных физических знание и  | режим дня, воздействующих руководством   | поворот  |
| мяча. Медленный бег ног: приседания, оптимальное основных выпады, махи, сочетание физических знание и  | VIIIITOTIG   |  |
| с равномерной выпады, махи, сочетание физических знание и  | 1 1  |  |
| с равномерной  |  | The state of the s |
| DOGUGANIA D HAPPANDEN W WAYAARD WAYAARA  |  | Сравномерной   |
| вращение в нагрузки и качеств человека применение правил   | в нагрузки и качеств человека применение правил  | nonneur  |
| скоростью. Игры с тазобедренном, отдыха; (силы, ловкости, бережного  |  |  |
| метанием.  | S. Landerson Co. | MATOURIAM  |
| коленном и -умение обстроты, обращения с   | ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј ј  | Коленно  |
| голеностопном содержать в гибкости и инвентарём и  | инвентарём и   | 77   |
| 10 1/в на уроках 1 суставах, порядке координации);   | порядке координации);  |  |
| кроссовой прыжковые спортивный объяснение правил, оборудованием в  | спортивный объяснение правил, ооорудованием в  | кроссовой прыжко   |
| подготовки. Значение упражнения. инвентарь и техники повседневной  |  | 1 1  |
| Jupaniems. Imberiaps in Texamen  | inibentups in Texaniki   |  |
|  |  | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  |
| укрепления здоровья включают в себя: спортивную двигательных требований  | i i j  |  |
| человека. Игры с челночный бег, одежду, действий, анализ и техники   | бег, одежду, действий, анализ и <sub>техники</sub>   | человека. Игры с челночн   |
| below below by the state of the | Ом осуществиять их науожнение  |  |
| 1000м., прыжки подготовку к ошибок (с  | т поезопасности в п  |  |
| процессе участия в   | Процессе участия в   |  |
| 1/ Питание и 1 в длину с места, занятиям и помощью физкультурно-   | ста, занятиям и помощью физики турно   |  |
| двигательный режим подтягивания, спортивным педагогического физкультурно-  | спортивным   пелагогического   Ч <sup>изкульт</sup> урпо-  | полтяги  |

| 18   | школьника Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча весом .  Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Бег с преодолением препятствий Броски набивного мяча. | 1  | отжимания, подъем туловища из положения, лежа, прыжки на скакалке. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением | соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; | работника); выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника); выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с | спортивных мероприятиях.  | 6   |
|------|--|----|--|--|---|---|-----|
| 20   | Кросс по<br>пересеченной<br>местности. Игры с<br>метанием.   | 1  | препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.   | -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных   | возрастными и психофизическими особенностями;   |   | 6   |
| 21   | Кросс по пересеченной местности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.   | 1  | Кроссовый бег по слабопересеченн ой местности.   | умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.   |   |   | 6   |
| Разд | ел 2 Гимнастика  | 13 | Теоретические  | -владение  | -осознание  | Изучение и  |     |
| 22   | Виды гимнастики в образовательной организации. Упражнения без предметов на разные мышечные группы  | 1  | сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на занятиях по  | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност  | влияния<br>физических<br>упражнений на<br>физическое<br>развитие и<br>развитие  | соблюдение техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о                                       | 6   |
| 23   | Т/Б на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция. Упражнения на равновесия (стойки)  | 1  | гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический   | и, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях   | физических качеств человека; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест   | передвижениях по ориентирам. Соблюдение правила поведения на занятиях по гимнастике.  |     |
| 24   | Правила соревнований по спортивной гимнастике. Упражнения на равновесия (в ходьбе)   | 1  | материал: Строевые упражнения: построения и перестроения в колоне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе.  | индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики  | для занятий физической культурой; - выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от  | Узнавание значения утренней гимнастики. Понимание и четкое выполнение строевых упражнений.                                    | 6,7 |
| 25   | Упражнения на равновесия (в ходьбе с доставанием предметов). Упражнения с гимнастическими палками  | 1  | - Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления   | заболеваний и<br>перенапряжения<br>средствами<br>физической<br>культуры;<br>-владение<br>знаниями по<br>основам  | погодных условий и времени года; -использование занятий физической культурой,   | Построения и перестроения в колоне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе. Повороты на месте приставными шагами и               | 6,7 |
| 26   | Упражнения с большими мячами. Построения и перестроения. Лазания и перелазания.  | 1  | ходьба змейкой, по кругу. Упражнения с предметами: с гимнастическим  | организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной  | спортивных игр<br>(под руководством<br>учителя) для<br>организации<br>индивидуального<br>отдыха,  | прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу. Выполнение  | 6   |
| 27   | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Лазания, перелазания. Опорный прыжок.   | 1  | и палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.  | и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным  | укрепления<br>здоровья,<br>повышения уровня<br>физических<br>качеств;<br>-выполнение<br>усвоенных   | корригирующих и общеразвивающих упражнений без предметов, упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц | 6   |

| 28   | Причины нарушения                  | 1 | Эти упражнения   | и особенностями  | акробатических и  | шеи; расслабления   | 6   |
|------|------------------------------------|---|--|--|---|---|-----|
|      | осанки. Опорный                    |   | выполняются по   | физического  | гимнастических  | мышц; укрепления  |     |
|      | прыжок.                            |   | динамически и  | развития и   | комбинаций из   | голеностопных   |     |
|      | Упражнения на                      |   | статически.  | физической   | числа хорошо  | суставов и стоп;  |     |
|      | формирования и                     |   | Упражнения на  | подготовленност  | усвоенных (под  | укрепления мышц   |     |
|      | укрепления                         |   | гимнастической   | и;   | руководством  | туловища, рук и   |     |
|      | правильной осанки.                 |   | стенке: лазанье  | -способность   | учителя);   | ног; для  |     |
|      |                                    |   | вверх и вниз разными   | управлять<br>своими  | *   | формирования и<br>укрепления  |     |
| 29   | Виды гимнастики:                   | 1 | способами  | эмоциями,  | -участие в<br>полвижных и   | правильной  | 6   |
| 29   | спортивная,                        | 1 | (одноименным,  | проявлять  |   | осанки.   | 0   |
|      | художественная,                    |   | разноименным).   | культуру   | спортивных играх,   | Выполнение по   |     |
|      | атлетическая,                      |   | Лазание в  | общения и  | осуществление их  | показу учителя  |     |
|      | ритмическая,                       |   | стороны, с   | взаимодействия   | судейства;  | упражнений с  |     |
|      | эстетическая                       |   | поднимание   | в процессе   | -использование  | предметами: с   |     |
|      | Упражнения на                      |   | вверх и  | занятий  | разметки  | гимнастическими   |     |
|      | преодоление                        |   | опусканием. С поворотами, без  | физической культурой,  | спортивной  | палками;<br>большими  |     |
|      | сопротивления.<br>Опорный прыжок   |   | помощи ног. Так  | игровой и  | площадки при  | обручами; малыми  |     |
|      | Опорный прыжок                     |   | же подтягивание  | соревновательно  | выполнении  | мячами; большим   |     |
| 30   | Построения и                       | 1 | на   | й деятельности;  | физических  | мячом; набивными  | 6   |
| 30   | перестроения.                      | 1 | гимнастической   | -способность   | упражнений;   | мячами; со  | 0   |
|      | Упражнения на                      |   | стенке,  | активно  | -правильная   | скакалками;   |     |
|      | укрепление мышц                    |   | поднимание ног   | включаться в   | ориентировка в  | гантелями.  |     |
|      | туловища, рук и ног;               |   | в положении  | совместные   | пространстве  | Понимать различие   |     |
|      | формирования и                     |   | спиной к стенке  | физкультурно-  | спортивного зала и  | между   |     |
|      | укрепления                         |   | или лицом.<br>Упражнения на  | оздоровительные<br>и спортивные  | на стадионе;  | динамическими и<br>статическими   |     |
|      | правильной осанки.                 |   | Упражнения на<br>гимнастической  | и спортивные мероприятия,  | -размещение   | статическими<br>упражнениями.   |     |
| 2.1  | V                                  | 1 | скамейке:  | принимать  | спортивных  | упражнениями.<br>Отработка навыков  |     |
| 31   | Упражнения для развития            | 1 | ходьба на  | участие в их   | снарядов при  | лазания по  | 6   |
|      | пространственно-                   |   | носках,  | организации и  | организации и   | гимнастической  |     |
|      | временной                          |   | перекатами с   | проведении;  | проведении  | стенке: лазанье   |     |
|      | дифференцировки и                  |   | пятки на носок, в  | -владение  | подвижных и   | вверх и вниз  |     |
|      | точности движений.                 |   | полуприседе, в   | умением  | спортивных игр-   | разными   |     |
|      | Упражнения на                      |   | полном приседе,  | предупреждать  | планирование и  | способами   |     |
|      | формирование                       |   | с махами ног,<br>боком. Ползание   | конфликтные ситуации во  | использование   | (одноименным,<br>разноименным).   |     |
|      | правильной осанки                  |   | по скамейке,   | время  | занятий   | Лазание в стороны,  |     |
| 22   | N/                                 | 1 | статические  | совместных   | физическими   | с поднимание  |     |
| 32   | Упражнения для                     | 1 | упражнения на  | занятий  | упражнениями в  | вверх и   | 6   |
|      | развития пространственно-          |   | равновесие,  | физической   | режиме дня,   | опусканием. С   |     |
|      | временной                          |   | перепрыгивание   | культурой и  | организация   | поворотами, без   |     |
|      | дифференцировки и                  |   | через скамейку,  | спортом,   | отдыха и досуга с   | помощи ног. И   |     |
|      | точности движений.                 |   | запрыгивание   | разрешать  | использованием  | перелезанием. Так   |     |
|      | Переноска грузов и                 |   | попеременно  | спорные<br>проблемы на   |   | же подтягивание<br>на гимнастической  |     |
|      | передача предметов                 |   | ногами,<br>запрыгивание  | проблемы на<br>основе  | средств<br>физической   | стенке,   |     |
| 33   | Способы                            | 1 | вдоль скамейки,  | уважительного и  | 1   | поднимание ног в  | 3,6 |
|      | самостоятельного                   |   | запрыгивание   | доброжелательно  | культуры;   | положении спиной  |     |
|      | измерения частоты                  |   | двумя ногами на  | го отношения к   | -выполнение   | к стенке или  |     |
|      | сердечных сокращений.              |   | скамейку.  | окружающим.  | общеразвивающих   | лицом.  |     |
|      | Упражнения с                       |   | Выполнение   | -умение  | и корригирующих   | Выполнение  |     |
|      | набивными мячами.                  |   | опорного   | планировать  | упражнений без  | упражнений на   |     |
|      | Упражнения на                      |   | прыжка: подбор   | режим дня, обеспечивать  | предметов,  | гимнастической<br>скамейке:   |     |
|      | дыхание                            |   | разбега, прыжки на мостике,  | оптимальное  | целенаправленно   | ходьба на носках,   |     |
| 1 24 |                                    | 1 |  |  | воздействующих  | перекатами с пятки  | 3,6 |
| 34   | Упражнения с                       | 1 | наскок на козла,   | сочетание  |   |   |     |
| 34   | набивными мячами.                  | 1 | наскок на козла, отработка   | нагрузки и   | на развитие   | на носок, в   |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | I |  |  | основных  | на носок, в<br>полуприседе, в   |     |
| 34   | набивными мячами.                  | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение  | нагрузки и<br>отдыха;<br>-умение   | основных<br>физических  | на носок, в<br>полуприседе, в<br>полном приседе, с  |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги   | нагрузки и<br>отдыха;<br>-умение<br>содержать в  | основных физических качеств человека;   | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком.   |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.   | нагрузки и<br>отдыха;<br>-умение<br>содержать в<br>порядке   | основных физических качеств человека; -применение   | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка   |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для   | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный  | основных физических качеств человека; -применение способов  | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов   |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития   | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и  | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования  | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка:  |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно  | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,  | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет   | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега,  |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития   | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и  | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования  | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега,  |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>временной                           | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную   | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет   | на носок, в полуприседе, в полуприседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на   |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к  | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования   | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока.   |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на | 1 | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и   | основных<br>физических<br>качеств человека;<br>-применение<br>способов<br>регулирования<br>нагрузки за счет<br>пауз, чередования<br>нагрузки и отдыха,  | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение  |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на |   | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным  | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных  | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь.   |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на |   | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;                                       | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;  | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для  |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на |   | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая                             | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых   | на носок, в полуприседе, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития                          |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на |   | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;                                       | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение                         | на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для  |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на |   | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная)                | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение подсчёта при            | на носок, в полуприседе, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-         |     |
| 34   | набивными мячами.<br>Упражнения на |   | отработка<br>соскока.<br>Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь.<br>Упражнения для<br>развития<br>пространственно<br>-временной<br>дифференцировк<br>и и | нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение | основных физических качеств человека; -применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении | на носок, в полуприседе, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственновременной |     |

|      |                      |    |                  | разнообразных                | -выполнение       | движений:           |     |
|------|----------------------|----|------------------|------------------------------|-------------------|---------------------|-----|
|      |                      |    |                  | формах                       | акробатических и  |                     |     |
|      |                      |    |                  | движения и                   | гимнастических    |                     |     |
|      |                      |    |                  | передвижений;                | комбинаций на     |                     |     |
|      |                      |    |                  |                              | доступном         |                     |     |
|      |                      |    |                  |                              | техническом       |                     |     |
|      |                      |    |                  |                              |                   |                     |     |
|      |                      |    |                  |                              | уровне;           |                     |     |
| Разл | ел 3 Настольный      | 14 | Теоретические    | -владение                    | Представления о   | Знание и            |     |
| тенн |                      |    | сведения.        | знаниями об                  | физической        | использование       |     |
|      |                      |    | Техника          | индивидуальных               | культуре как      | основных            | 3,6 |
| 35   | Экипировка           | 1  | безопасности.    | особенностях                 | * **              |                     | 3,0 |
|      | теннисиста. Техника  |    |                  | физического                  | средстве          | положения           |     |
|      | безопасности во      |    | Судейство,       | развития и                   | укрепления        | теннисиста.         |     |
|      | время игры в         |    | начисление очка. | физической                   | здоровья,         | Исходные            |     |
|      | настольный теннис.   |    | Стойки и         | подготовленност              | физического       | положения, выбор    |     |
|      | Одиночные игры       |    | перемещения      | и, о соответствии            | развития и        | места. Способы      |     |
|      | (прием мяча справа и |    | игроков.         | их возрастным и              | физической        | перемещения.        |     |
|      | слева)               |    | Правила игры.    | половым                      | подготовки        | Отработка умения    |     |
|      |                      |    | Приемы           | нормативам;                  | человека;         | выполнять шаги,     |     |
| 36   | Одиночные игры       | 1  | «Накат»,         | -способность                 | выполнение        | прыжки, выпады,     |     |
|      | (прием мяча справа и |    |                  | управлять                    |                   | •                   | 6   |
|      | слева). Подачи       |    | «Подрезка»       | своими                       | комплексов        | броски.             | U   |
|      |                      |    | Парные игры.     | эмоциями,                    | утренней          | одношажные и        |     |
| 37   | Одиночные игры       | 1  | Правила          | проявлять                    | гимнастики под    | двухшажные          | 6   |
|      | (прием мяча справа и |    | соревнований.    | культуру                     | руководством      | перемещения.        |     |
|      | слева). Подачи.      |    |                  | общения и                    | учителя; знание   | Освоение техники    |     |
|      | Тактика игры.        |    | Тактика парных   | взаимодействия<br>в процессе | основных правил   | подач (четыре       |     |
|      |                      |    | игр. Экипировка  | занятий                      | поведения на      | группы подач:       |     |
| 38   | Правила              | 1  | теннисиста.      | физической                   | уроках физической | верхняя, боковая,   | 6   |
|      | соревнований.        |    | Разновидности    | физической<br>культурой,     | культуры и        | нижняя и со         |     |
|      | Одиночные учебные    |    |                  | игровой и                    | • • •             |                     |     |
|      | игры. Тактика игры   |    | ударов.          | соревновательно              | осознанное их     | смешанным           |     |
|      |                      |    | Практический     | й деятельности;              | применение;       | вращением).         |     |
| 39   | Разновидности        | 1  | материал.        | -способность                 | владение          | Подачи: короткие    | 6   |
|      | ударов (теория).     |    | Одиночные и      | активно                      | комплексами       | и длинные. Подача   |     |
|      | Одиночные учебные    |    | парные учебные   | включаться в                 | упражнений для    | накатом, удары      |     |
|      | игры. Тактика игры   |    | игры.            | совместные                   | формирования      | слева, справа,      |     |
|      |                      |    | Тактические      | физкультурно-                | правильной осанки | контрнакат (с       |     |
| 40   | Одиночные учебные    | 1  | приемы в парных  | оздоровительные              | и развития мышц   | поступательным      | 6   |
|      | игры. Тактика игры   |    | играх.           | и спортивные                 | туловища; участие | вращением).         |     |
|      |                      |    | In pux.          | мероприятия,                 | •                 |                     |     |
| 41   | Парные игры          | 1  |                  | принимать                    | в оздоровительных | Знакомство с        | 3,6 |
|      | (теория). Правила    |    |                  | участие в их                 | занятиях в режиме | ударами: накатом с  |     |
|      | соревнований.        |    | теннисиста.      | организации и                | дня               | подрезанного мяча,  |     |
|      | Учебные игры         |    |                  | проведении;                  | (физкультминутки) | накатом по          |     |
|      |                      |    | Контрольные      | -владение                    | ; знание способов | короткому мячу,     |     |
| 42   | Техника и тактика    | 1  | испытания        | умением                      | использования     | крученая «свеча» в  | 3,6 |
|      | парной игры.         |    |                  | предупреждать                | различного        | броске. Овладение   |     |
|      | Учебные игры         |    | Парные игры.     | конфликтные                  | спортивного       | тактикой            |     |
|      |                      |    | Правила          | ситуации во                  | инвентаря в       | одиночных игр.      |     |
| 43   | Повторение           | 1  | соревнований.    | время                        |                   | 1 *                 | 3,6 |
|      | разновидностей       |    |                  | совместных                   |                   |                     |     |
|      | ударов. Парные       |    | Тактика парных   | занятий                      | двигательной      | Основные            |     |
|      | учебные игры         |    | игр. Экипировка  | физической                   | активности и их   | тактические         |     |
|      |                      |    | 1                | культурой и<br>спортом,      | применение в      | комбинации. При     |     |
| 44   | Отработка            | 1  | теннисиста.      | разрешать                    | практической      | своей подаче: а)    | 3,6 |
|      | разновидностей       |    | Разновидности    | спорные                      | деятельности;     | короткая подача; б) |     |
|      | ударов. Учебная      |    | ударов.          | проблемы на                  | знание правил и   | длинная подача.     |     |
|      | парная игра          |    |                  | основе                       | техники           | При подаче          |     |
|      |                      |    | Практический     | уважительного и              | выполнения        | соперника: а) при   |     |
| 45   | Отработка            | 1  | материал.        | доброжелательно              | двигательных      | длинной подаче —    | 6   |
|      | разновидностей       |    | Одиночные и      | го отношения к               | ' '               |                     |     |
|      | ударов. Учебная      |    | парные учебные   | окружающим.                  | действий,         | накат по прямой;    |     |
|      | парная игра          |    | игры.            | -умение                      | применение        | 6) при короткой     |     |
|      | <b>T</b>             |    | 1 *              | содержать в                  | усвоенных правил  | подаче —            | • - |
| 46   | Тактические приемы   | 1  | Тактические      | порядке                      | при выполнении    | несильный           | 3,6 |
|      | парной игры.         |    | приемы в парных  | спортивный                   | двигательных      | кистевой накат в    |     |
|      | Учебная игра         |    | играх.           | инвентарь и                  | действий под      | середину стола.     |     |
|      | <b>T</b>             |    | 4                | оборудование,                | руководством      | Применение подач    |     |
| 47   | Тактические приемы   | 1  | Разминка         | спортивную                   | учителя; знание и | с учетом            | 6   |
|      | парной игры.         |    | теннисиста.      | одежду,                      | применение правил | атакующего и        |     |
|      | Учебная игра         |    |                  | осуществлять их              | *                 | •                   |     |
|      |                      | 1  |                  |                              | бережного         | защищающего         |     |

| 48 | Тактические приемы парной игры. Учебная игра  ел4  Спортивные   | 15 | Контрольные испытания  Наказания при  | подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; | обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях | соперника. Овладение основами тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. | 6   |
|----|---|----|---|--|--|--|-----|
|    | ел4 Спортивные<br>ы «Волейбол»  | 13 | Наказания при нарушении   | знаниями об  | физической   | спортивная игра<br>волейбол. Изучать   |     |
| 49 | Предупреждение травматизма в спортивных игра. Стойка и перемещения волейболиста.  | 1  | правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессиональн о-трудовую деятельность; судейство игры,  | особенностях<br>индивидуального<br>здоровья и о<br>функциональных<br>возможностях<br>организма,<br>способах<br>профилактики                                      | культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической   | технику безопасности при игре в волейбол. Разбирать общих сведений об игре в волейбол, простейшие  | 3,6 |
| 50 | . Стойка и перемещения волейболиста. Наказания при нарушениях правил игры. Учебная игра «Волейбол»  | 1  | соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная  | заболеваний и<br>перенапряжения<br>средствами<br>физической<br>культуры;<br>-владение<br>знаниями по<br>основам<br>организации и                                 | подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их  | правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Просмотреть работы судей игры   |     |
| 51 | Судейство игры, соревнований. Передача в/б мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача.  | 1  | Олимпиада. Практический материал. Стойка и  | проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной  | применение; выполнение основных двигательных действий в соответствии с   | в волейбол. Понимать права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при   | 3,6 |
| 52 | Оформление заявок на участие в соревнованиях Передача в/б мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».            | 1  | перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после                   | направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического                                | заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах                                       | игре в волейбол. Изучать приемы и передачи мяча снизу и сверху. Выполнять ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча над собой; выполнение   | 3,6 |
| 53 | Волейбол и Специальная Олимпиада Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол». | 1  | перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений | развития и физической подготовленност и; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия                                     | двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в                               | верхних передач над собой и нижних; чередование передач; отбивание маяча от стены; выполнение подач нижних и верхних. Выполнять ОРУ в парах. Передачи  | 6   |
| 54 | Передача мяча снизу двумя руками в парах после перемещения. Прыжки с места и с шага в высоту у сетки. Учебная игра «Волейбол».                          | 1  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.                      | в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно  | физкультурно-<br>спортивных<br>мероприятиях<br>посильной помощь<br>и поддержки<br>сверстникам в<br>процессе участия в<br>подвижных играх и                         | мяча от груди; из-<br>за головы; снизу; с<br>боку одной рукой;<br>отбивание верхних<br>и нижних подач;<br>чередование подач<br>в парах; бросок над<br>собой и передача;                      | 6   |
| 55 | Передача мяча снизу двумя руками в  | 1  | Многоскоки  | включаться в<br>совместные   | соревнованиях;   | разыгрывание мяча  | 6   |
|    | i   |    | 1   |  | 1  | ·  | 1   |

|      | <u> </u>                              | 1  | \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ | 1                               |                    |                    |   |
|------|---------------------------------------|----|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------|---|
|      | парах на месте.                       |    | Многократный                          | физкультурно-                   | знание способов    | в два и три паса.  |   |
|      | Нижняя прямая подача. Учебная игра    |    | прием мяча                            | оздоровительные<br>и спортивные | использования      | Выполнять          |   |
|      | подача. 3 чеоная игра<br>«Волейбол».  |    | снизу двумя                           | мероприятия,                    | различного         | упражнения:        |   |
|      | (Bostenoosi).                         |    | руками.                               | принимать                       | спортивного        | отбивание мяча     |   |
| 56   | Верхняя прямая                        | 1  | Блокирование                          | участие в их                    | инвентаря в        | снизу двумя        | 6 |
|      | подача. Прыжки с                      |    | нападающих                            | организации и                   | основных видах     | руками через сетку | - |
|      | места и с шага в                      |    | ударов. Учебные                       | проведении;                     | двигательной       | на месте и в       |   |
|      | высоту у сетки.                       |    | игры на основе                        | -владение                       | активности и их    | движении; верхняя  |   |
|      | Учебная игра                          |    | волейбола. Игры                       | умением                         | применение в       | прямая передача в  |   |
|      | «Волейбол».                           |    | (эстафеты) с                          | предупреждать                   | практической       | прыжке; верхняя    |   |
|      |                                       |    | мячами. Нижняя                        | конфликтные                     | деятельности;      | прямая подача;     |   |
| 57   | Прием и передача                      | 1  | прямая подача.                        | ситуации во                     | знание правил и    | прыжки вверх с     | 6 |
|      | мяча сверху и снизу                   |    | Прыжки с места                        | время<br>совместных             | техники            | места и шага,      |   |
|      | над собой Учебная                     |    | и с шага в                            | занятий                         | выполнения         | прыжки у сетки;    |   |
|      | игра «Волейбол».                      |    | высоту и длину.                       | физической                      | двигательных       | многоскоки.        |   |
| 50   | П                                     | 1  | Прием и                               | культурой и                     | действий,          | Оттачивание        | ( |
| 58   | Прием и передача мяча сверху и снизу  | 1  | -                                     | спортом,                        | l ''               | верхней прямой     | 6 |
|      | над собой Учебная                     |    | передача мяча                         | разрешать                       | применение         |                    |   |
|      | игра «Волейбол».                      |    | сверху и снизу в                      | спорные                         | усвоенных правил   | передачи мяча      |   |
|      | in pa «Bonenoon».                     |    | парах после                           | проблемы на                     | при выполнении     | после              |   |
| 59   | Многократный                          | 1  | перемещений                           | основе                          | двигательных       | перемещения        | 6 |
|      | прием мяча сверху.                    | 1  | Верхняя прямая                        | уважительного и                 | действий под       | вперед, вправо,    |   |
|      | Наказания при                         |    | подача. Прямой                        | доброжелательно                 | руководством       | влево. Играть в    |   |
|      | нарушении правил                      |    | нападающий                            | го отношения к                  | учителя; знание и  | учебные игры,      |   |
|      | игры                                  |    | удар через сетку                      | окружающим.                     | применение правил  | подводящие к игре  |   |
| L    |                                       |    | (ознакомление).                       | -умение<br>планировать          | бережного          | в волейбол:        |   |
| 60   | Прием и передача                      | 1  | Прыжки вверх с                        | режим дня,                      | обращения с        | «Светофор», «Кто   | 6 |
|      | мяча сверху и снизу                   |    | места и шага,                         | обеспечивать                    | инвентарём и       | больше»            |   |
|      | в парах после                         |    | прыжки у сетки.                       | оптимальное                     | оборудованием в    |                    |   |
|      | перемещения.                          |    | Многоскоки.                           | сочетание                       | повседневной       |                    |   |
|      | Ознакомление с                        |    | Многократный                          | нагрузки и                      | жизни; -           |                    |   |
|      | прямым                                |    | прием мяча                            | отдыха;                         | соблюдение         |                    |   |
|      | нападающим ударом                     |    | 1 *                                   | -умение                         |                    |                    |   |
|      | через сетку. Учебная игра «Волейбол». |    | снизу двумя                           | содержать в                     | требований         |                    |   |
|      | игра «воленоол».                      |    | руками.                               | порядке                         | техники            |                    |   |
| 61   | Прием и передача                      | 1  | Блокирование                          | спортивный                      | безопасности в     |                    | 6 |
| 01   | мяча сверху и снизу                   | 1  | нападающих                            | инвентарь и                     | процессе участия в |                    | 0 |
|      | в парах после                         |    | ударов. Учебные                       | оборудование,                   | физкультурно-      |                    |   |
|      | перемещения. Прием                    |    | игры на основе                        | спортивную<br>одежду,           | спортивных         |                    |   |
|      | мяча снизу,                           |    | волейбола. Игры                       | осуществлять их                 | мероприятиях.      |                    |   |
|      | отскочившего от                       |    | (эстафеты) с                          | подготовку к                    | Представления о    |                    |   |
|      | сетки. Учебная игра                   |    | мячами                                | занятиям и                      | физической         |                    |   |
|      | «Волейбол».                           |    |                                       | спортивным                      | культуре как       |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | соревнованиям;                  | средстве           |                    |   |
| 62   | Многократный                          | 1  |                                       | -красивая                       | укрепления         |                    | 6 |
|      | прием мяча снизу                      |    |                                       | (правильная)                    | здоровья,          |                    |   |
|      | Блокирование                          |    |                                       | осанка, умение                  |                    |                    |   |
|      | нападающего удара                     |    |                                       | ее длительно                    | физического        |                    |   |
|      |                                       |    | 1                                     | сохранять при                   | развития и         |                    |   |
| 63   | Блокирование                          | 1  |                                       | разнообразных                   | физической         |                    | 6 |
|      | нападающего удара.                    |    |                                       | формах                          | подготовки         |                    |   |
|      | Многоскоки.                           |    |                                       | движения и                      | человека.          |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | передвижений;                   |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | -владение<br>навыками           |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | выполнения                      |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | жизненно                        |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | важных                          |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | двигательных                    |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | умений (ходьба,                 |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | бег, прыжки,                    |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | лазанья и др.)                  |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | различными                      |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | способами, в                    |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | различных                       |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | изменяющихся                    |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | внешних                         |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       | условиях.                       |                    |                    |   |
|      |                                       |    |                                       |                                 |                    |                    |   |
| Pear | <br>цел 4 Спортивные                  | 15 | Упражнения для                        | -рполение                       | Представления о    | Выполнение         |   |
|      | цел 4 Спортивные<br>ы «Баскетбол»     | 13 | развития мышц                         | -владение<br>знаниями об        | физической         | упражнения для     |   |
|      |                                       |    | т пазвития МЫШШ                       | CIIGIIII/IIIII OU               | : шизическои       |                    |   |
| nipi | SI WDackeroon                         |    | развития                              | особенностях                    | quisir rection     | упражнения для     |   |

| 64 | Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма Эстафеты с ведением мяча.   | 1 | кистей рук и<br>пальцев.<br>Круговые<br>движения<br>кистями рук;  | индивидуального<br>здоровья и о<br>функциональных<br>возможностях<br>организма,<br>способах   | культуре как средстве укрепления здоровья, физического  | развития<br>координации<br>движений.<br>Поочередные<br>разнонаправленны  | 3,6 |
|----|---|---|---|---|---|--|-----|
| 65 | Санитарно-<br>гигиенические<br>требования к<br>занятиям<br>баскетболом.<br>Передвижения в<br>стойке. Передача<br>мяча двумя руками<br>от груди в парах с<br>продвижением<br>вперед              | 1 | сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других                 | профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической | развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение основных | е движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.    | 6   |
| 66 | Упрощенные правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча одной рукой с обводкой условных противников.                               | 1 | одноименных пальцыв камке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же  | культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным     | двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного                              | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с   | 3,6 |
| 67 | Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | упражнение в парах). Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, | и особенностями физического развития и физической подготовленност и; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и           | спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в  | продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным | 2,6 |
| 68 | Предупреждение травматизма. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди Подбор отскочившего от щита мяча. Подвижные игры на основе баскетбола.  | 1 | от пола) и с<br>различной<br>расстановкой рук<br>(ладони вместе,<br>руки на ширине<br>плеч, руки шире<br>плеч);<br>Упражнения для                         | взаимодействия<br>в процессе<br>занятий<br>физической<br>культурой,<br>игровой и<br>соревновательно<br>й деятельности;<br>-способность<br>активно   | процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в                                    | правилам. Ускорение на 15— 20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием  | 3,6 |
| 69 | Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди.  | 1 | развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног,  | включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и                                 | подвижных играх и соревнованиях; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах  | предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Выполнение упражнения для развития координации движений.   | 6   |
| 70 | Ведение мяча одной рукой с обводкой препятствий. Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди. Подбор мяча, отскочившего от щита.   | 1 | выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленн ой координацией. Формирование координации в   | проведении; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической   | двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных                                      | Поочередные разнонаправленны е движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной                                       | 6   |
| 71 | Выпрыгивание вверх с доставанием предметов. Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении от груди. Учебная  | 1 | координации в прыжковых упражнениях. Ловля мяча двумя руками с  | культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на  | двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении   | разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых   | 6   |

|      | игра по упрощенным                    |          | последующим      | основе                      | двигательных       | упражнениях.      |     |
|------|---------------------------------------|----------|------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------|-----|
|      | правилам                              |          | ведением и       | уважительного и             | действий под       | Ловля мяча двумя  |     |
|      | 1                                     |          | остановкой.      | доброжелательно             | руководством       | руками с          |     |
| 72   | Бросок мяча двумя                     | 1        | Передача мяча    | го отношения к              | учителя; знание и  | последующим       | 6   |
|      | руками в кольцо в                     |          | двумя руками от  | окружающим.                 | применение правил  | ведением и        |     |
|      | движении от груди.                    |          | груди в парах с  | -умение<br>планировать      | бережного          | остановкой.       |     |
|      | Захват и выбивание мяча в парах.      |          | продвижением     | режим дня,                  | обращения с        | Передача мяча     |     |
|      | Учебная игра по                       |          | вперед. Ведение  | обеспечивать                | инвентарём и       | двумя руками от   |     |
|      | упрощенным                            |          | мяча с обводкой  | оптимальное                 | оборудованием в    | груди в парах с   |     |
|      | правилам                              |          | препятствий.     | сочетание                   | повседневной       | продвижением      |     |
|      |                                       |          | Броски мяча по   | нагрузки и                  | жизни; соблюдение  | вперед. Ведение   |     |
| 73   | Штрафной бросок.                      | 1        | корзине в        | отдыха;                     | требований         | мяча с обводкой   | 6   |
|      | Подбор                                |          | движении снизу   | -умение<br>содержать в      | техники            | препятствий.      |     |
|      | отскочившего от<br>щита мяча. Учебная |          | от груди.        | порядке                     | безопасности в     | Броски мяча по    |     |
|      | игра по упрощенным                    |          | Подбирание       | спортивный                  | процессе участия в | корзине в         |     |
|      | правилам                              |          | отскочившего от  | инвентарь и                 | физкультурно-      | движении снизу от |     |
|      | •                                     |          | щита мяча.       | оборудование,               | спортивных         | груди. Подбирание |     |
| 74   | Ловля мяча двумя                      | 1        | Учебная игра по  | спортивную                  | мероприятиях.      | отскочившего от   | 6   |
|      | руками с                              |          | упрощенным       | одежду,<br>осуществлять их  | Представления о    | щита мяча.        |     |
|      | последующим                           |          | правилам.        | подготовку к                | физической         | Учебная игра по   |     |
|      | ведением и                            |          | Ускорение на     | занятиям и                  | культуре как       | упрощенным        |     |
|      | остановкой.<br>Штрафной бросок.       |          | 15—20 м (4—6     | спортивным                  | средстве           | правилам.         |     |
|      | Учебная игра по                       |          | раз).            | соревнованиям;              | укрепления         | Ускорение на 15—  |     |
|      | упрощенным                            |          | Упражнения с     | -красивая                   | здоровья,          | 20 м (4—6 раз).   |     |
|      | правилам                              |          | набивными        | (правильная)                | физического        | Упражнения с      |     |
|      |                                       |          | мячами (2—3      | осанка, умение ее длительно | развития и         | набивными мячами  |     |
| 75   | Ловля мяча двумя                      | 1        | кг).             | сохранять при               | физической         | (2—3 кг).         | 6   |
|      | руками с                              |          | Выпрыгивание     | разнообразных               | подготовки         | Выпрыгивание      |     |
|      | последующим                           |          | вверх с          | формах                      | человека.          | вверх с           |     |
|      | ведением и остановкой (учет).         |          | доставанием      | движения и                  |                    | доставанием       |     |
|      | Тактические приемы                    |          | предмета.        | передвижений;               |                    | предмета. Прыжки  |     |
|      | атакующего против                     |          | Прыжки со        | -культура                   |                    | со скакалкой до 2 |     |
|      | защитника. Игра                       |          | скакалкой до 2   | движения,                   |                    | мин.              |     |
|      | «Баскетбол».                          |          | мин.             | умение<br>передвигаться     |                    |                   |     |
|      |                                       |          | Willi.           | красиво, легко и            |                    |                   |     |
| 76   | Передача мяча в                       | 1        |                  | непринужденно;              |                    |                   | 6   |
|      | парах с                               |          |                  | -владение                   |                    |                   |     |
|      | продвижением вперед. Бросок мяча      |          |                  | навыками                    |                    |                   |     |
|      | одной рукой от плеча                  |          |                  | выполнения                  |                    |                   |     |
|      | в движении                            |          |                  | жизненно<br>важных          |                    |                   |     |
|      |                                       |          |                  | двигательных                |                    |                   |     |
| 77   | Бросок мяча одной                     | 1        |                  | умений (ходьба,             |                    |                   | 6   |
|      | рукой от плеча в                      |          |                  | бег, прыжки,                |                    |                   |     |
|      | движении Подбор                       |          |                  | лазанья и др.)              |                    |                   |     |
|      | отскочившего от                       |          |                  | различными                  |                    |                   |     |
|      | щита мяча. Игра                       |          |                  | способами, в                |                    |                   |     |
|      | «Баскетбол».                          |          |                  | различных                   |                    |                   |     |
| 78   | Тактические приемы                    | 1        | †                | изменяющихся<br>внешних     |                    |                   | 6   |
| ′ ັ  | атакующего против                     | -        |                  | условиях.                   |                    |                   |     |
|      | защитника. Зонная                     |          |                  |                             |                    |                   |     |
|      | защита.                               |          |                  |                             |                    |                   |     |
|      |                                       |          | <u> </u>         |                             |                    |                   |     |
|      | цел 5 Настольный                      | 6        | Теоретические    | соотнесение                 | Представления о    | Освоение техники  |     |
| тенн | ис (повторение)                       |          | сведения.        | собственных                 | физической         | подач (четыре     |     |
| 70   | Danwan                                |          | Техника          | поступков и                 | культуре как       | группы подач:     |     |
| 79   | Разновидности<br>ударов. Парные       | 1        | безопасности.    | поступков                   | средстве           | верхняя, боковая, |     |
|      | ударов. парные учебные игры.          | 1        | Судейство,       | других людей с              | укрепления         | нижняя и со       | 3,6 |
|      | , leonine in pin.                     |          | начисление очка. | принятыми и                 | здоровья,          | смешанным         |     |
| 80   | Отработка                             |          | Стойки и         | усвоенными                  | физического        | вращением).       |     |
|      | разновидностей                        | 1        | перемещения      | этическими                  | развития и         | Подачи: короткие  |     |
|      | ударов. Учебная                       | 1        | игроков.         | нормами;                    | физической         | и длинные. Подача | 3,6 |
|      | парная игра                           |          | Правила игры.    | определение                 | подготовки         | накатом, удары    |     |
| L    |                                       |          | Приемы           | нравственного               | человека; владение | слева, справа,    |     |
| 81   | Отработка                             |          | «Накат»,         | аспекта в                   | комплексами        | контрнакат (с     | 3,6 |
|      | разновидностей                        | 1        | «Подрезка»       | собственном                 | упражнений для     | поступательным    |     |
|      | ударов. Учебная                       |          | Парные игры.     | поведении и                 | формирования       | вращением).       |     |
|      | парная игра                           |          | Правила          | поведении<br>других людей,  | правильной осанки  | Знакомство с      |     |
| İ    | <u> </u>                              | <u> </u> | 1 *              | другил люден,               | 1 *                | I                 |     |

| 82        | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  | соревнований.<br>Тактика парных<br>игр. Экипировка  | ориентировка в социальных ролях;-культура  | и развития мышц<br>туловища; участие<br>в оздоровительных  | ударами: накатом с<br>подрезанного мяча,<br>накатом по                                      | 3,6 |
|-----------|--|----|---|--|--|---|-----|
| 83        | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  | теннисиста. Разновидности ударов.   | движения,<br>умение<br>передвигаться<br>красиво, легко и<br>непринужденно;   | занятиях в режиме<br>дня<br>(физкультминутки)<br>выполнение  | короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой                               | 6   |
| 84        | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  |   |  | основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение | одиночных игр. Игра в защите. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | 6   |
|           | ел 6 Легкая  | 18 | Подготовка  | -владение  | Представления о  | Представления о   |     |
| <b>85</b> | тика (повторение) Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту способом «Перекат» | 1  | суставов и мышечно-<br>сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности | знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики | физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической                          | физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической     | 3,6 |
| 86        | Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега). Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели               | 1  | при выполнении<br>прыжков в<br>высоту. Правила<br>судейства по<br>бегу, прыжкам,<br>метанию;  | заболеваний и<br>перенапряжения<br>средствами<br>физической<br>культуры;<br>-владение<br>знаниями по               | подготовки человека; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки                          | подготовки человека; выполнение комплексов утренней   | 6   |
| 87        | Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели                                 | 1  | правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетическ   | основам<br>организации и<br>проведения<br>занятий<br>физической<br>культурой                                       | и развития мышц<br>туловища; участие<br>в оздоровительных<br>занятиях в режиме<br>дня                            | гимнастики под<br>руководством<br>учителя; знание<br>основных правил<br>поведения на        | 6   |
| 88        | Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Толкание набивного мяча весом со скачка.                                    | 1  | их эстафетах.  Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением             | оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в                                   | (физкультминутки) ;выполнение основных двигательных действий в   | уроках физической культуры и осознанное их применение; владение                             | 6   |
| 89        | Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча весом  | 1  | направления;<br>ускорением и<br>замедлением;<br>преодолением<br>препятствий и т.              | соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического                                   | соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и   | комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц                   | 6   |
| 90        | Основы кроссового бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Игры с метанием и ловлей мяча                    | 1  | п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростиой бег.  | развития и физической подготовленност и;; -способность активно   | выполнение<br>строевых команд,<br>ведение подсчёта<br>при выполнении<br>общеразвивающих<br>упражнений.           | туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)                 | 6   |
| 91        | Бег на средние дистанции. Игры с переноской грузов   | 1  | Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег   | включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные   | соблюдение требований техники безопасности в   | выполнение основных двигательных действий в   | 6   |
| 92        | Бег с преодолением препятствий. Толкание набивного мяча  | 1  | на короткие,<br>средние и<br>длинные<br>дистанции.<br>Кроссовый бег<br>по Прыжки в            | и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;   | процессе участия в физкультурно-<br>спортивных мероприятиях  | соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;                                 | 6   |
| 93        | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Практическая значимость развития физических качеств                | 1  | длину<br>(способами<br>«Согнув ноги»,<br>«перешагивание<br>»). Прыжки в<br>высоту способом    | -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных   | посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;                   | подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих        | 6   |

|     |   |     | T                               |                               | l               | I v                | I |
|-----|---|-----|---------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------------|---|
|     | средствами легкой                             |     | «перекат»                       | занятий                       | знание способов | упражнений.        |   |
|     | атлетики в трудовой<br>деятельности человека. |     | Метание.<br>Метание малого      | физической<br>культурой и     | использования   | совместное         |   |
|     | деятельности человека.                        |     | мяча на                         | спортом,                      | различного      | участие со         |   |
|     |   |     | дальность.                      | разрешать                     | спортивного     | сверстниками в     |   |
| 94  | Бег на средние                                | 1   | Метание мяча в                  | спорные                       | инвентаря в     | подвижных играх и  | 6 |
|     | дистанции. Игры по                            |     | вертикальную                    | проблемы на                   | основных видах  | эстафетах;         |   |
|     | выбору  |     | цель. Метание в                 | основе                        | двигательной    | оказание           |   |
|     |   |     | движущую цель.                  | уважительного и               | активности и их | посильной помощь   |   |
| 95  | Метание нескольких                            | 1   | <u>OPY</u>                      | доброжелательно               | применение в    | и поддержки        | 6 |
|     | малых мячей в цель                            |     | (общеразвивающ                  | го отношения к                | практической    | сверстникам в      |   |
|     | Толкание набивного                            |     | ие упражнения)                  | окружающим.                   | деятельности    | процессе участия в |   |
|     | мяча весом кг со                              |     | выполняются стоя на месте, в    | -умение<br>планировать        |                 | подвижных играх и  |   |
|     | скачка.                                       |     | движении, с                     | режим дня,                    |                 | соревнованиях;     |   |
| 06  | T   | 1   | остановками при                 | обеспечивать                  |                 | знание способов    |   |
| 96  | Толкание набивного                            | 1   | ходьбе, с                       | оптимальное                   |                 | использования      | 6 |
|     | мяча. Медленный бег<br>с равномерной          |     | предметами, с                   | сочетание                     |                 | различного         |   |
|     | с равномерной скоростью. Игрыс                |     | поворотами,                     | нагрузки и                    |                 | спортивного        |   |
|     | прыжками                                      |     | хлопками,                       | отдыха;                       |                 | 1 -                |   |
|     | прыжками                                      |     | прыжками,                       | -умение                       |                 | 1                  |   |
| 97  | Эстафетный бег                                | 1   | парами.                         | содержать в                   |                 |                    | 6 |
| '   | (передача палочки).                           | •   | Упражнения                      | порядке                       |                 | двигательной       |   |
|     | Метания в цель                                |     | входящие в ОРУ:                 | спортивный                    |                 | активности и их    |   |
|     | мстания в цель                                |     | упражнения для<br>шеи: наклоны, | инвентарь и оборудование,     |                 | применение в       |   |
| 98  | Эстафетный бег                                | 1   | повороты,                       | спортивную                    |                 | практической       | 6 |
| 90  | эстафетный бег                                | 1   | вращение                        | одежду,                       |                 | деятельности;      | " |
| -00 | TI.   | 1   | головой.                        | осуществлять их               |                 | знание правил и    |   |
| 99  | Преодоление<br>горизонтальных и               | 1   | Упражнения для                  | подготовку к                  |                 | техники            | 6 |
|     | горизонтальных и<br>вертикальных              |     | рук: рывки                      | занятиям и                    |                 | выполнения         |   |
|     | препятствий. Игры с                           |     | руками,                         | спортивным                    |                 | двигательных       |   |
|     | прыжками.                                     |     | вращение, махи,                 | соревнованиям;                |                 | действий,          |   |
|     | I   |     | отведение, на                   | -красивая                     |                 | применение         |   |
| 10  | Преодоление                                   | 1   | растягивание                    | (правильная)                  |                 | усвоенных правил   | 6 |
| 0   | горизонтальных и                              |     | мышц рук и                      | осанка, умение                |                 | при выполнении     |   |
|     | вертикальных                                  |     | спины.<br>Упражнения для        | ее длительно<br>сохранять при |                 | двигательных       |   |
|     | препятствий. Игры с                           |     | туловища:                       | разнообразных                 |                 | действий под       |   |
|     | бегом   |     | наклоны,                        | формах                        |                 | руководством       |   |
|     | oei om  |     | вращения,                       | движения и                    |                 | учителя;           |   |
| 10  | Бег на короткие                               | 1   | повороты.                       | передвижений;                 |                 | знание и           | 6 |
| 1   | дистанции (старт и                            | 1   | Упражнения для                  | -культура                     |                 | применение правил  |   |
| 1   |   |     | ног: приседания,                | движения,                     |                 | бережного          |   |
|     | стартовый разгон)                             |     | выпады, махи,                   | умение                        |                 | 1 *                |   |
| 10  | Γ   | 1   | вращение в<br>тазобедренном,    | передвигаться                 |                 | обращения с        |   |
| 10  | Бег на короткие                               | 1   | 1 1 1                           | красиво, легко и              |                 | инвентарём и       | 6 |
| 2   | дистанции                                     |     | коленном и голеностопном        | непринужденно;<br>-владение   |                 | оборудованием в    |   |
|     | (финиширование)                               |     | суставах,                       | навыками                      |                 | повседневной       |   |
|     |   |     | прыжковые                       | выполнения                    |                 | жизни; -           |   |
|     |   |     | упражнения.                     | жизненно                      |                 | соблюдение         |   |
|     |   |     | Нормативы                       | важных                        |                 | требований         |   |
|     |   |     | включают в себя:                | двигательных                  |                 | техники            |   |
|     |   |     | челночный бег,                  | умений (ходьба,               |                 | безопасности в     |   |
|     |   |     | бег 30м, 1000м.,                | бег, прыжки,                  |                 | процессе участия в |   |
|     |   |     | прыжки в длину                  | лазанья и др.)                |                 | физкультурно-      |   |
|     |   |     | с места,                        | различными способами, в       |                 | спортивных         |   |
|     |   |     |                                 | способами, в<br>различных     |                 | мероприятиях.      |   |
|     |   |     |                                 | различных<br>изменяющихся     |                 |                    |   |
|     |   |     |                                 | внешних                       |                 |                    |   |
|     |   |     |                                 | условиях.                     |                 |                    |   |
|     |   |     |                                 |                               |                 |                    |   |
|     | И того за год:                                | 102 |                                 |                               | <u> </u>        | <u> </u>           |   |
| 1 ' |   | ı   | l                               |                               |                 |                    |   |

# 12 класс

| No | Содержание      | Кол-во | Основные   | Планируемые резул | Основные   | виды       | Основные |            |
|----|-----------------|--------|------------|-------------------|------------|------------|----------|------------|
| п/ | (разделы, темы) |        | элементы   |                   |            | деятельнос | ти       | направлен  |
| п  |                 | часов  | содержания |                   |            | обучающих  | хся (на  | ия         |
|    |                 |        |            |                   |            | уровне     | базовых  | воспитател |
|    |                 |        |            |                   |            | учебных де | ействий) | ьной       |
|    |                 |        |            | Личностные        | Предметные |            |          | деятель    |
|    |                 |        |            | JIM INOCTIBLE     | Предменные |            |          | ности      |
|    |                 |        |            |                   |            |            |          |            |

| Разд | ел 1 Легкая  | 21      | Подготовка   | -владение  | представление о   | Представления о   |     |
|------|--|---------|--|--|---|---|-----|
| атле | тика   |         | суставов и   | знаниями об  | физической  | физической  |     |
|      |  |         | мышечно-   | индивидуальных   | культуре как части  | культуре как  |     |
| 1    | Требования к   | 1       | сухожильного   | особенностях   | общей культуры  | средстве  |     |
|      | выполнению   |         | аппарата к   | физического  | современного  | укрепления  | 2,6 |
|      | утренней   |         | предстоящей  | развития и физической  | общества;<br>осознание влияния  | здоровья,   |     |
|      | гигиенической<br>гимнастики.   |         | деятельности.  | подготовленност  | физических  | физического   |     |
|      | Составление  |         | Техника  | и, о соответствии  | упражнений на   | развития и  |     |
|      | комплекса зарядки  |         | безопасности   | их возрастным и  | физическое  | физической  |     |
|      | политенов зарудии  |         | при выполнении   | половым  | развитие и  | подготовки  |     |
| 2    | Т/Б на уроках легкой   | 1       | 7 *  | нормативам;  | развитие  | человека;   | 6   |
|      | атлетики Бег на  | _       | прыжков в высоту. Правила  | -владение  | физических  |   |     |
|      | короткие дистанции   |         | 1  | знаниями об  | качеств человека;   | выполнение  |     |
| 3    | Бег на короткие  | 1       | 1 7  | особенностях   | понимание связи   | комплексов  |     |
|      | дистанции, старт из  |         | бегу, прыжкам,   | индивидуального<br>здоровья и о  | физической культуры с   | утренней  |     |
|      | положения с опорой   |         | метанию;   | здоровья и о<br>функциональных   | культуры с<br>трудовой и  | гимнастики под<br>руководством  |     |
|      | на одну руку. Фазы   |         | правила  | возможностях   | военной   | учителя; знание   | 6   |
|      | прыжка в длину с разбега   |         | передачи   | организма,   | деятельностью;  | основных правил   |     |
|      | pasoera  |         | эстафетной   | способах   | знание правил   | поведения на  |     |
| 4    | Еор на корожина  | 1       | палочки в  | профилактики   | профилактики  | уроках физической   | 6   |
| +    | Бег на короткие дистанции с низкого  | 1       | легкоатлетическ  | заболеваний и  | травматизма,  | уроках физической культуры и  | O   |
|      | старта Прыжки в  |         | их эстафетах.  | перенапряжения   | подготовки мест   | осознанное их   |     |
|      | длину. «Оттолкнув  |         |  | средствами   | для занятий   | применение;   |     |
|      | ноги»  |         | Практический   | физической   | физической  | iipiinieiinie,  |     |
|      |  |         | материал:  | культуры;  | культурой;  | владение  |     |
| 5    | Бег на короткие  | 1       | Ходьба. Ходьба в   | -владение  | выбор спортивной одежды и обуви в   | комплексами   | 3,6 |
|      | дистанции  |         | разном темпе; с  | знаниями по основам  | зависимости от  | упражнений для  | ŕ   |
|      | (стартовый разгон и  |         | изменением   | организации и  | погодных условий  | формирования  |     |
|      | переход в бег по   |         | направления; ускорением и  | проведения   | и времени года;   | правильной осанки   |     |
|      | дистанции). Прыжок   |         | ускорением и<br>замедлением;   | занятий  | знание правил   | и развития мышц   |     |
|      | в длину  |         | преодолением   | физической   | оказания  | *   |     |
|      |  |         | препятствий и т.   | культурой  | доврачебной   | туловища;   |     |
| 6    | Правила судейства в  | 1       | п. Бег.  | оздоровительной  | помощи при  |   | 6   |
|      | беге. Бег на короткие  |         | Медленный бег с  | и тренировочной  | травмах и ушибах  | участие в   |     |
|      | дистанции.   |         | равномерной  | направленности,  | во время  | оздоровительных   |     |
|      | (финиширование).   |         | скоростью. Бег с   | составлению  | самостоятельных   | занятиях в режиме   |     |
|      |  |         | варьированием  | содержания   | занятий   | дня   |     |
| 7    | Бег на короткие  | 1       | скорости.  | занятий в соответствии с   | физическими упражнениями;   | (физкультминутки)   | 6   |
|      | дистанции. Прыжки  |         | Скоростной бег.<br>Эстафетный бег.   | собственными   | упражнениями, использование   | выполнение  |     |
|      | в длину. Правила   |         | Бег с  | задачами,  | занятий   | основных  |     |
|      | судейства в прыжках  |         | преодолением   | индивидуальным   | физической  | двигательных  |     |
|      |  | 1       | препятствий. Бег   | и особенностями  | культурой,  | действий в  |     |
| 8    | Правила передачи<br>эстафетной палочки   | 1       | на короткие,   | физического  | спортивных игр  | соответствии с  | 6   |
|      | в легкоатлетических  |         | средние и  | развития и   | (под руководством   | заданием учителя:   |     |
|      | эстафетах.   |         | длинные  | физической   | педагогического   | бег, ходьба,  |     |
|      | Эстафетный бег   |         | дистанции.   | подготовленност  | работника) для  | прыжки и др.;   |     |
|      | (передача палочки).  |         | Кроссовый бег  | и;<br>-способность   | организации   | подача и  |     |
|      | Прыжки в длину.  |         | по Прыжки в  | управлять  | индивидуального<br>отдыха,  | выполнение  |     |
|      |  | <u></u> | длину<br>- (способами  | своими   | укрепления  | строевых команд,  |     |
| 9    | Эстафетный бег   | 1       | «Согнув ноги»,   | эмоциями,  | здоровья,   | ведение подсчёта  | 6   |
|      | (передача палочки,   |         | «перешагивание   | проявлять  | повышения уровня  | при выполнении  |     |
|      | бег по   |         | »). Прыжки в   | культуру   | физических  | общеразвивающих   |     |
|      | дистанции).Основы  |         | высоту способом  | общения и  | качеств;  | упражнений.   |     |
|      | бега по виражу.  |         | «перекат»  | взаимодействия   | планирование  | ' '   |     |
|      | Толкание набивного   |         | Метание.   | в процессе   | занятий   | совместное  |     |
|      |  | l       | Метание малого   | занятий  | физическими   | участие со  |     |
|      | мяча с места.  |         |  | физической   | упражнениями в  | сверстниками в  |     |
| 10   |  | 1       | мяча на  | KAUHLTANOŬ   |   |   | 6   |
| 10   | Эстафетный бег   | 1       | дальность.   | культурой,   | режиме дня;   | подвижных играх и   | 6   |
| 10   | Эстафетный бег<br>(передача палочки,   | 1       | дальность.<br>Метание мяча в   | игровой и  | составление   | подвижных играх и эстафетах;  | 6   |
| 10   | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции).   | 1       | дальность.<br>Метание мяча в<br>вертикальную   | игровой и соревновательно  | составление комплексов  | эстафетах;  | 6   |
| 10   | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с   | 1       | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в   | игровой и  | составление   | эстафетах;<br>оказание  | 6   |
| 10   | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом  | 1       | дальность.<br>Метание мяча в<br>вертикальную   | игровой и соревновательно й деятельности;  | составление комплексов физических   | эстафетах;<br>оказание<br>посильной помощь  | 6   |
| 10   | Эстафетный бег<br>(передача палочки,<br>бег по дистанции).<br>Прыжок в высоту с<br>разбега способом<br>«Перекат» (подбор   | 1       | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.  ОРУ   | игровой и соревновательно й деятельности; -способность   | составление комплексов физических упражнений (под   | эстафетах;<br>оказание  | 6   |
| 10   | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом  | 1       | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.  | итровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные   | составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника),  | эстафетах;<br>оказание<br>посильной помощь  | 6   |
|      | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).  |         | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.  ОРУ (общеразвивающ  | итровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-   | составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на  | эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки   |     |
| 10   | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).  | 1       | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.  ОРУ (общеразвивающ ие упражнения)   | игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные                          | составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных                              | эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в   | 6   |
|      | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).  Бег с преодолением препятствий.                 |         | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.  ОРУ (общеразвивающ ие упражнения) выполняются стоя на месте, в движении, с                  | игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные             | составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических                   | эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в                                  |     |
|      | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).  Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту |         | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.  ОРУ  (общеразвивающ ие упражнения) выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при | итровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия, | составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека; | эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и                |     |
|      | Эстафетный бег (передача палочки, бег по дистанции). Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега).  Бег с преодолением препятствий.                 |         | дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.  ОРУ (общеразвивающ ие упражнения) выполняются стоя на месте, в движении, с                  | игровой и соревновательно й деятельности; -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные             | составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических                   | эстафетах;  оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; |     |

|     |  | 1 . |   |                  | 1                   |                    | _   |
|-----|--|-----|---|------------------|---------------------|--------------------|-----|
| 12  | Прыжок в высоту с  | 1   | поворотами,                             | проведении;      | состояния человека  | спортивного        | 6   |
|     | разбега способом   |     | хлопками,                               | -владение        | и его физического   | инвентаря в        |     |
|     | «Перекат» (подбор  |     | прыжками,                               | умением          | развития (длина и   | · ·                |     |
|     | разбега). Правила  |     | парами.                                 | предупреждать    | масса тела, частота | основных видах     |     |
|     |  |     | 1 -                                     |                  | · ·                 | двигательной       |     |
|     | судейства по   |     | Упражнения                              | конфликтные      | сердечных           | активности и их    |     |
|     | метанию. Метание   |     | входящие в ОРУ:                         | ситуации во      | сокращений);        |                    |     |
|     | нескольких малых   |     | упражнения для                          | время            | представление о     | применение в       |     |
|     | мячей в 2-3 цели   |     | шеи: наклоны,                           | совместных       | закаливании         | практической       |     |
|     |  |     | повороты,                               | занятий          | организма; знание   | деятельности;      |     |
| 12  | П  | 1   | вращение                                | физической       | основных правил     | деятельности,      | (   |
| 13  | Прыжок в высоту с  | 1   | 1 *                                     | 1                | 1 *                 |                    | 6   |
|     | разбега способом   |     | головой.                                | культурой и      | закаливания,        | знание правил и    |     |
|     | «Перекат». Метание   |     | Упражнения для                          | спортом,         | правил              | техники            |     |
|     | нескольких малых   |     | рук: рывки                              | разрешать        | безопасности и      |                    |     |
|     | мячей в 2-3 цели   |     | руками,                                 | спорные          | гигиенических       | выполнения         |     |
|     | MX ICH B 2 3 HEJIN   |     | вращение, махи,                         | проблемы на      | требований;         | двигательных       |     |
|     |  |     |   | •                | 1 *                 | · · ·              |     |
| 14  | Метание нескольких   | 1   | отведение, на                           | основе           | выполне             | действий,          | 6   |
|     | малых мячей в 2-3  |     | растягивание                            | уважительного и  | ние строевых        | применение         |     |
|     |  |     | мышц рук и                              | доброжелательно  | действий в          | усвоенных правил   |     |
|     | цели . Толкание  |     | спины.                                  | го отношения к   | шеренге и колонне;  | *                  |     |
|     | набивного мяча   |     | Упражнения для                          | окружающим.      | выполнение          | при выполнении     |     |
|     | весом со скачка в  |     | * · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |                  |                     | двигательных       |     |
|     |  |     | туловища:                               | -умение          | общеразвивающих     | действий под       |     |
|     | сектор.  |     | наклоны,                                | планировать      | упражнений,         |                    |     |
|     |  |     | вращения,                               | режим дня,       | воздействующих      | руководством       |     |
| 1.5 | Толкание набивного   | 1   | повороты.                               | обеспечивать     | на развитие         | учителя;           | 2.6 |
| 15  |  | 1   | Упражнения для                          | оптимальное      | основных            | *                  | 3,6 |
| 1   | мяча. Медленный бег  |     | 1 -                                     |                  |                     |                    |     |
| 1   | с равномерной  |     | ног: приседания,                        | сочетание        | физических          | знание и           |     |
|     |  |     | выпады, махи,                           | нагрузки и       | качеств человека    | применение правил  |     |
|     | скоростью. Игры с  |     | вращение в                              | отдыха;          | (силы, ловкости,    |                    |     |
|     | метанием.  |     | тазобедренном,                          | -умение          | быстроты,           | бережного          |     |
|     | in the families in the familie |     |   | -                |                     | обращения с        |     |
|     |  |     | коленном и                              | содержать в      | гибкости и          | инвентарём и       |     |
| 16  | Т/Б на уроках  | 1   | голеностопном                           | порядке          | координации);       |                    | 6   |
|     | кроссовой  |     | суставах,                               | спортивный       | объяснение правил,  | оборудованием в    |     |
| 1   | подготовки. Значение   |     | прыжковые                               | инвентарь и      | техники             | повседневной       |     |
|     | 1 1  |     | упражнения.                             | оборудование,    | выполнения          | l ''               |     |
|     | ходьбы для   |     | 1 * *                                   |                  |                     | жизни; соблюдение  |     |
|     | укрепления здоровья  |     | Нормативы                               | спортивную       | двигательных        | требований         |     |
|     | человека. Игры с   |     | включают в себя:                        | одежду,          | действий, анализ и  | техники            |     |
|     | бегом.   |     | челночный бег,                          | осуществлять их  | нахождение          |                    |     |
|     | 3010111  |     | бег 30м, 60м,                           | подготовку к     | ошибок (с           | безопасности в     |     |
|     |  |     | 1000м., прыжки                          | занятиям и       | помощью (с          | процессе участия в |     |
| 17  | Питание и  | 1   |   |                  | · ·                 | * *                | 6   |
|     | двигательный режим   |     | в длину с места,                        | спортивным       | педагогического     | физкультурно-      |     |
|     | _ · ·  |     | подтягивания,                           | соревнованиям;   | работника);         | спортивных         |     |
|     | школьника Бег с  |     | отжимания,                              | -красивая        | выполнение          | 1 *                |     |
|     | варьированием  |     | подъем                                  | (правильная)     | усвоенных           | мероприятиях.      |     |
|     |  |     |   |                  | *                   |                    |     |
|     | скорости. Толкание   |     | туловища из                             | осанка, умение   | акробатических и    |                    |     |
|     | набивного мяча   |     | положения,                              | ее длительно     | гимнастических      |                    |     |
|     | весом.   |     | лежа, прыжки на                         | сохранять при    | комбинаций из       |                    |     |
|     | BCCOM .  |     | скакалке.                               | разнообразных    | числа хорошо        |                    |     |
|     |  |     | Медленный бег с                         | формах           | усвоенных (под      |                    |     |
| 18  | Основы кроссового  | 1   |   |                  |                     |                    | 6   |
|     | бега. Кроссовый бег  |     | равномерной                             | движения и       | руководством        |                    |     |
| 1   | _  |     | скоростью. Бег с                        | передвижений;    | педагогического     |                    |     |
| 1   | по   |     |   | -культура        | работника);         |                    |     |
| 1   | слабопересеченной  |     | варьированием                           | движения,        | выполнение          |                    |     |
| 1   | местности.   |     | скорости.                               |                  |                     |                    |     |
| 19  | Бег с преодолением   | 1   | Скоростной бег.                         | умение           | легкоатлетических   |                    | 6   |
| 1 - |  | -   | 1 *                                     | передвигаться    | упражнений в беге   |                    |     |
| 1   | препятствий Броски   |     | Эстафетный бег.                         | красиво, легко и | и прыжках в         |                    |     |
| 1   | набивного мяча.  |     | Бег с                                   | непринужденно;   | соответствии с      |                    |     |
|     |  |     | 1                                       | -владение        | возрастными и       |                    |     |
| 20  | TC.  | 1   | преодолением                            |                  | психофизическими    |                    |     |
| 20  | Кросс по   | 1   | препятствий. Бег                        | навыками         |                     |                    | 6   |
|     | пересеченной   |     | на короткие,                            | выполнения       | особенностями;      |                    |     |
|     | местности. Игры с  |     | 1                                       | жизненно         |                     |                    |     |
|     | 1  |     | средние и                               | важных           |                     |                    |     |
|     | метанием.  |     | длинные                                 | двигательных     |                     |                    |     |
|     |  |     |   |                  |                     |                    |     |
| 21  | П  | 1   | дистанции.                              | умений (ходьба,  |                     |                    | -   |
| 21  | Практическая   | 1   | Кроссовый бег                           | бег, прыжки,     |                     |                    | 6   |
| 1   | значимость развития  |     | по                                      | лазанья и др.)   |                     |                    |     |
|     | физических качеств   |     |   | различными       |                     |                    |     |
|     |  |     | слабопересечени                         | способами, в     |                     |                    |     |
|     | средствамилегкой   |     | ой местности.                           | · ·              |                     |                    |     |
|     | атлетики в трудовой  |     |   | различных        |                     |                    |     |
|     |  |     |   | изменяющихся     |                     |                    |     |
|     | деятельности   |     |   | внешних          |                     |                    |     |
|     | человека. Кросс по   |     |   | условиях.        |                     |                    |     |
|     |  |     |   | JUNOBINA.        |                     |                    |     |
|     | пересеченной   |     |   |                  |                     |                    |     |
| 1   | местности. Игры с  |     |   |                  |                     |                    |     |
| 1   | элементами   |     |   |                  |                     |                    |     |
| 1   |  |     |   |                  |                     |                    |     |
|     | общеразвивающих  |     |   |                  |                     |                    |     |
|     | упражнений.  |     |   |                  |                     |                    |     |
| 1   | , ·  |     |   |                  |                     |                    |     |
|     |  |     | i .                                     | i                | I.                  | ı                  | i l |
|     |  |     |   |                  | l                   |                    |     |

| интервал, дистапция. Утренней равновоесия (стойки)   Практический подовым собенностях и профилактики травильной особенностях и профилактики травильной обтриным подтотовки мест особенностях и профилактики травильной обтриным подтотовки мест особенностях и профилактики травильной обтриным подтотовки мест особенностях и профилактики травильной обтриным подтотовки мест особенностях и профилактики травильной обтриным подтотовки мест особенностях и профилактики травильной обтриным правиления движения и предметнующей и предметнующей и предметнующей и предметнующей и предметнующей и проведения движения и предметнующей и   |                 |     |
|---|-----------------|-----|
| Организации организации организации и предметов)   Тимасстики и предметов)   Тумражиения на развижения на подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност для завятия подготовленност для завятия подготовля и подготовленност и пресего е подготовленност и предметами. Постотовленност и предметами и предметов. В подготовленност и предметами и подготовленност и предметами и подготовленност и предметами и подготовленност и предметами и предметами и предметов. В подготовленност и предметами и подготовленност и предметами и подготовл   | ·               |     |
| уроках предметов па разные машечные группы и предметов па разные машечные группы повоения па данные группы данные | -               | 6   |
| Предметов на разване маниечные группы   Правила поведения на заявтнях поведения на заявтнях правновесия (стойки)   Правила положьм на соренований по стортивной гимнастичес. В равновески (стойки)   Правила потрочния на равновески (стойки)   Правила поторочния потрочния потрочния потрочния потрочния предметов). Упражиения на равновески (стойки)   Правила потрочния потрочния потрочния потрочния потрочния потрочния предметов). Упражнения с с с състей на правиления предметов). Упражнения с перепаравия. Построения и перепазания. Построения предметов предметами: обручами; мальми мичами; объщными маними физической упражнения объщными маними посания. Опорнави пражко. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорнай пражко. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорнай пражко. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорнай пражко. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорнай пражко. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорнай пражко. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорнай пражко. Упражнения на формирования и постеменным, укрепления правильной осанки. Опорнай пражко. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорнай пражае и правительной и предметовы правити и подгожнения и подгожнения на формирования и укрепления правити и подгожнения и правити и подгожнения и подгожнения и правити и подгожнения и подгожнения на формирования и укрепления и пра   | сности на       |     |
| Правила подготовленност изменяетия и правилатия половым подготовленност изменяетия правновесям (стойки)   1   томпастике.   | THE             |     |
| 1   |                 |     |
| Тилнариваетики Фланг, интервал, дистанция управновесия (стойки)   Тимнастический давновесия (стойки)   Тимнастический доловьия и перестроения и перестрое   |                 |     |
| Тимнастики доровати  | ий о            |     |
| упражнения на равновесия (в ходьбе трониватием предветов). Упражнения на предветов). Упражнения на передторения предветов). Упражнения на предветами: | ижениях по      | 6   |
| упражнения на равновесии (стойки)  24 Правила соревнований по спортивной гимпастике. Упражнения на равновесии (в ходьбе с доставанием предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов). Упражнения на предметов. Упражнения на перестроения и |                 |     |
| Давиловския (стротивной спортивной стортивной стортивной стортивной стортивной стортивной стортивной стортивной стортивной стортивной стортовку и перестроения и предвижения на равновесия (в ходьбе)   | ,               |     |
| Делична правила по сторенований по сторения и давновесии (в ходьбе)   1   | нятиях по       |     |
| Правила   1   Строевые   мідивидуального доровья и о доровья и о доровья и о доровья и о доровья и одоровья и одоровальствами и прыжком одоловья и одоровья и одоровальствами и прыжком одоловья и одоровальствами одоровальствами одоровальствами одоровительной и падваления одоровительной и падватими и одоровител   | I               | 6.7 |
| спортивной гимнастике. Упражнения на равновесия (в ходьбе) построения в колоне, перестроения в колоне, предъежения на равновесия (в ходьбе с доставанием предъежения с гимнастическими палахами перестроения и предъежения с гимнастическими палахами перестроения и палахами; со передазания. Сотовам содоровательной и палахами; образами; мальми мачами; со передазания. Опорный прыжко и упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опорный прыжко и укрепления правильной осанки. Упражнения на правильной осанки. Упражнения на правильной осанки. Упражнения на правильной осанки. Упражнения на правильной осанки. Упражнения на правильной осанки и подпотовленност и; общения и подпотовление и способность упражнения и способность упражнения и способность упражляти и способность упражляти и способность правитие скоте и динамической и статически и укрепления упражнения и подготовленност и; общения и способность подпотовление и статически и укрепления и способность упражляти и подвижных и | ние             | 6,7 |
| тимнастиче. Упражнения на равновесия (в ходьбе)  25 Упражнения на равновесия (в ходьбе)  26 Упражнения с гімнастическими палками Опортыми перестроения и передте и покругу.  27 Самостраховка и самоконтроль при выполнении физический упражнений прыжкок . Упражнений пражкок . Упражнения на формирования и ухрепления пражнения на формирования и ухрепления пражнения на формирования и ухрепления правильной осанки. Поорный правильной осанки. В вверх и визи зазнатий и прожекти от погоднижающей общена и тимнастически и правильной осанки. Опорный прыжкок . Упражнения на формирования и ухрепления правили и стемей выполнятовать и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовление и подготовленност и подготовление и подготовленност и подготовление и подготовленност и подготовленност и подготовленност и подготовление и подготовление и подготовленност и подготовление и подготовление и подготовление и подготовление и подготовление и подготовление и подготовление и подготовление и подготовление | ия утренней     |     |
| упражнения на равновесия (в ходьбе или в ходьбе. Повороты на месте или в ходьбе. Повороты на месте приставными предметов). Упражнения с гимнастическими палками подвижения с перестроения. Лазания и перестребения. Облышим мячами; обручами; обловным мячами; обручами; обручами; обловным мячами; обручами; обловным мячами; обручами; обловным мячами; обловным мячами; обручами; оброжения правильной осанки. Опорный прыжок.  28 Причины нарушения правильной осанки. Опорный прыжок.  29 Виды гимнастически и формирования и формирования и формирования и укрепления правильной осанки. Подпорны, с портивная, художественная, атлетнуеская, ретигнуеская, устоственност, развими способами и тремрования и укрепления правилыми способами даннами способами даннами способами даннами способами даннами способами даннами способами даннами и способность упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Подпорны, с поднижных и даннами способами даннами стособность управлять спотивных играх, осуществление и статически и дизической подготовленност упражнения на формирования и способами даннами способность управлять стособность управлять стособность управлять стособность управлять стособность управлять и спотивных играх, осуществление их судейства; упражн предмет иннаставного даннами даннами даннами стособность управлять и спотивных играх, осуществление их судейства; упражн предмет иннаставного даннами  |                 |     |
| равновесия (в ходьбе слоставанием предметов). Упражнения на предметов). Упражнения с глимастическим палаками и переметороения. Построения и передатражения построения и палаками и передотроения. Построения и передатражения построения и палаками и построения и передатражения построения и палаками и построения и палаками и передотроения и передотроен |                 |     |
| 25    Упражнения на равновесия (в ходьбе с доставанием предетавными предаметов). Упражнения с приставными палками и пражнения с облышими мучами. Построения и передетроения. Лазания и передетроения. Лазания и передетроения. Лазания и передатавиня и передатражнения с передетроения. Лазания и передатавиня и передатами. Опорный прыжок.   1 большими мучами; со самки. Опорный прыжок.   27 Самостраховка и спередатами; обльшими мучами; обльшими мучаских упражнения и осанки. Опорный прыжок.   28 Причины нарушения и формирования и формирования и правильной осанки.   29 Виды гимнастическая, утотическая,    |                 |     |
| Повороты на равновесия (в ходьбе с доставанием предметов). Упражнения с годентавными палками   предметов выполнении дизавии и переназания.   1  |                 |     |
| 25  |                 |     |
| с доставанием предметов).  Упражнения с гимнастическими палками  26 Упражнения с большими мячами. Построения и передметами: с перестроения. Лазания и передазания.  27 Самостраховка и самоконтроль при выполняении физических упражнений. Лазания, передазания.  28 Причины нарушения оденки. Опорный прыжок.  29 Причины нарушения оденки. Опорный прыжок.  29 Виды гимнастически и упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Опортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, атлетическая, ритмическая и стороны, спортивная, художественная, атлетическая упражнения на ритмическая, эстегическая упражнения на поднимание в поднимание и поднимание в поднимание в поднимание и поднимание и поднимание и поднимание и поднимание в поднимание и подниман | осения в        | 6,7 |
| Предметов). Упражнения с гимнастическим палками   | * 1             |     |
| Упражнения с гимнастическими палками   Со сменой направления дольных изывирами по соновам и перестроения.   | а месте или     |     |
| Паправления движения до движения до движения до движения до движения до движения до движения до движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движения движений двизической двизической двизической двизической двизической двизической двизическия движений двизическия движений двизической двизическ   | ходьбе.         |     |
| Палками   | I               |     |
| большими мячами. Построения и перестроения. Лазания и передметами:  Тимнастическим обручами; осотавлению и палками; осотавлении физическох общераля и передазания.  Тазания и передазания.  Тотроения и передметами:  Тимнастическим обручами; осотавлению обручами; осотавлению физических упражнений.  Лазания, передазания.  Тотроения и передметами:  Тимнастическим обручами; осотавлению физических упражнений.  Лазания, передазания.  Тотроения и передметами:  Тотроения и передметами:  Тимнастическим ободровительной и перенировочной и передавлению общерат обще | I               |     |
| Построения и перестроения. Лазания и перестроения. Лазания и перелазания.  27 Самостраховка и 1 самоконтроль при выполнении физических упражнений. Лазания, перелазания.  28 Причины нарушения осанки. Опорный прыжок. Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. В выружения правильной осанки. Опортивная, художественная, атлетическая упражнения на опусканием. С с физической подготовление и стороны, с портивная, атлетическая упражнения на опусканием. С с физической стегенте вверх и вниз разнитий и спортивная, атлетическая упражнения на опусканием. С с физической спортивной пладками и опусканием. С физической спортивной пладками и опусканием. С физической спортивной пладками и опусканием. С физической спортивной пладками и опусканием. С физической спортивной пладками и опусканием. С физической спортивной пладками и опусканием предменьным опусканием предменьным опусканием предменьным прадка | ом, ходьба      | 6   |
| перестроения.  Лазания и пераматамия.  Самостраховка и самоконгроль при выполнении физическох упражнений.  Дазания.  Опорный прыжок.  Тимнастическии обручами; со сатавлению состежния упражнения и повышения уровня упражнения и собственными задачами, повышения уровня физических упражнения и собственными задачами, повышения уровня физических упражнения и особетностями физических упражнения и особетностями физических упражнения и порышения упражнения и особетностями физических и передамания.  Опорный прыжок.  Тимнастически.  Упражнения на формирования и учителя) дли движено оздоровительной и тренировочной и тренировочной и тренировочной и тренировочной и тренировочной укрепления заровым, повышения уровня физических упражнения и особетностями физического гимнастических и передуатавление усобетностями физического и тимнастических и передуатавления и укрепления правильной осанки.  Тимнастически.  Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки.  Тимнастической стенке: лазанье способность удражных и спосробами опрожими, подвижных и правильной осанки.  Тимнастической и учителя); учителя); учителя); учителя); учителя); учровных и правильной осанки.  Тимнастической и укрепление и укрепления и особенных и правильной осанки.  Тимнастической и упражнять спортивная, атлетическая, ритмическая, остетическая вверх и занятий разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет прадет прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет разметки гимнаст и прадет предмет прадет и прадет предмет прадет предмет прадет и прадет предмет прадет предмет прадет предмет прадет предмет прадет предмет прадет предмет прадет предмет предмет предмет прадет предмет прадет предмет предмет предмет предмет предмет предмет предмет пред | сменой          |     |
| Лазания и передазания.   С  |                 |     |
| Передазания.   Гимнастическим и палками; и тренировочной и    | й, по кругу.    |     |
| 1   |                 |     |
| самоконтроль при выполнении физических упражнений. Лазания, передазания. Опорный прыжок. Причины нарушения осанки. Опорный прыжок. Оставически и укрепления правильной осанки. Опортивная, художественная, а тлетическая, ритмическая, упражнения на упражнения, обручами; собственными задачами, индивидуальным задачами, индивидуальным особенностями физических и пальцев истетов осанки. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок осанки. Опортивная, художественная, а тлетическая, ритмическая, остетическая упражнения на упражнения на упражнения на упражнения на общения и осуществление их судейства; упражне и вазаимодействия в процессе вверх и занятий разметки гимнасти индивидуальным и особенностями физических качеств; рызвили сообенных пальцев индивидуальным и особенностями физических и правити особенных пальцев институской из отточност инсла хорошо усроенных (под укрепле туловит усвоенных (под укрепле туловит ног; учителя); формир учителя); формир учителя); формир осанки. Общения и осуществление их о | ирующих и       |     |
| выполнении физических упражнений.  Лазания, перелазания. Опорный прыжок.  28 Причины нарушения осанки. Опорный прыжок и упражнения на формирования и укрепления правильной осанки.  29 Виды гимнастики: спортивная, атлетическая, ритмическая, упражнения на формирована, и спортивная, атлетическая, ритмическая, упражнения на физическая, упражнения на подномненым.  29 Виды гимнастики: от стетическая упражнения на подномненым, разноименным, разноименым. С физической судействыя подномненым, опусканием. С физической стортивной подножных и правитий и осанки. С физической судействыя подножных и правитий и осанки. С физической судействыя упражнения и стетическая упражнения и стортивной подножных и правитий и стетическая оподусканием. С физической стортивной подножных и подножных и правильной стетическая оподсканием. С физической спортивной палками стортивной палками стортивной палками стортивной палками спортивной палками спостатической спортивной подважения п | звивающих       | 6   |
| физических упражнений. Лазания, передазания. Опорный прыжок. Причины нарушения осанки. Опорный прыжок. Опорнательной осанки. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный подготовленност имнастической игражнения на подготовленност игмнастической игражных и подвижных и подвижных и подвижных и поравлять игортивная, атлетическая, отороны, с опорны, с общения и опорныения и опорнымание в процессе опортивной прыжание и опорнымание в процессе опортивной правильной опорнымание в процессе опортивной палками опорный подвижных и прожазу опражнения на опорнамения. Опортивной палками опортивной опортивной палками опортивной палками опортивной палками опортивной палками опортивной палками опортивной палками опортивной палками опортивной палками опортивной палками опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивной опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном опортивном  |                 |     |
| упражнений.  Лазания, перелазания. Опорный прыжок.  Причины нарушения прыжок.  Татически и укрепления правильной осанки.  Тавильной осанки.  Тазания правильной осанки.  Тазание в в дазнами поднижных и дазаний и особенносты и дазаний и особенносты и дазаний и особенносты и дазаний и особенносты и дазаний и особенносты и дазаний и особенносты и дазаний и особенносты и дазаний и особенных и подготовленносты и дазание и дазан | · ·             |     |
| Лазания, перелазания. Опорный прыжок.   Скакалками; гантелями.   Эти упражнения и особенностями физического гимнастических и прыжок.   Опорный прыжок   Опор   |                 |     |
| Опорный прыжок.  28 Причины нарушения осанки. Опорный прыжок ипрыжок и ипрыжок ипрыжок и иправильной осанки.  29 Виды гимнастики: 1 (одноименным, культуру ипрыжных иправиль и атлетическая, ритмическая, ритмическая, эстетическая ипрыжок и опусканием. С физической инфактывной ипрыжок ипредмет упражнения на опусканием. С физической инфактывной ипражами ипражать и натредмет инфактывать и натредмет упражнения на опусканием. С физической инфактывной и |                 |     |
| 28 Причины нарушения осанки. Опорный прыжок . Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Вверх и вниз разными способами спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая упражнения на опусканием. С физической спортивной спортивной от стетическая упражнения на опусканием. С физической спортивной стетическая оправильной осанки. Оподнимание в процессе вверх и занятий разметки спортивной палками палками споственной спортивной палками спортивной спортивной спортивной спортивной палками спортивной спортивном спортивном спортивном спортивном спортивном спортивном спортивном спортивном спортивном спортивном спортивном спо   | рук и           |     |
| 28 Причины нарушения   1  |                 |     |
| осанки. Опорный прыжок . Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Вверх и вниз разными способами подноменным, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на опусканием. С физической из нользование предмет разметки спортивной от вверх и занятий разметки спортивной палками поднотовленност и; усвоенных (под укрепле туловит укрепле туловит укрепле туловит укрепле туловит ног; формир укрепле туловит ног; формир укрепле туловит ног; формир укрепле туловит ног; формир укрепле туловит ног; формир укрепле туловит ног; формир укрепле туловит ног; формир укрепле туловит подвижных и подвижных и подвижных и подвижных и спортивных играх, осанки. Выполн показу упражнения на опусканием. С физической спортивной палками  | асслабления     |     |
| прыжок . Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки. Вверх и вниз разными способами подготовленых и подвижных и подвижных и спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на подноменным продессе вверх и занятий разметки спортивной подноменным в процессе вверх и занятий разметки спортивной палками  | * *             | 6   |
| Упражнения на формирования и укрепления правильной осанки.  29 Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на подготовленност и; усвоенных (под руководством учителя); формир укрепле туловил осанки. подвижных и правиль осанки. поотивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на опусканием. С физической спортивной палками  | ов и стоп;      |     |
| формирования и укрепления правильной осанки.  29 Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на  1  | ения мышц       |     |
| укрепления правильной осанки.  29 Виды гимнастики: ослособами осанки.  29 Виды гимнастики: ослортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на  29 Виды гимнастики: общения и атлетическая вверх и занятий разметки спортивной палками   | ща, рук и       |     |
| разными способами эмоциями, подвижных и правили сспортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на опусканием. С физической спортивной палками  | для             |     |
| 29 Виды гимнастики: 1 (одноименным, проявлять спортивных играх, осанки. 1 (одноименным, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на спортивная опусканием. С физической спортивной палками  |                 |     |
| 29         Виды гимнастики:<br>спортивная,<br>художественная,<br>атлетическая,<br>ритмическая,<br>эстетическая<br>Упражнения на         1         (одноименным,<br>разноименным).<br>Лазание<br>стороны,<br>стороны,<br>поднимание<br>в процессе<br>вверх<br>и занятий         проявлять<br>культуру<br>общения<br>в процессе<br>вамодействия<br>в процессе<br>разметки         спортивных играх,<br>осуществление их<br>судейства;<br>-использование<br>предмет<br>разметки         осанки.<br>Выполн<br>судейства;<br>-использование<br>разметки         показу<br>упражн<br>гимнаст<br>гимнаст<br>палками  |                 |     |
| спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая упражнения на опусканием. С физической спортивной палками   | _               | 6   |
| художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая вверх и занятий разметки гимнаст Упражнения на опусканием. С физической спортивной палками  |                 | V   |
| атлетическая, ритмическая, поднимание в процессе разметки гимнаст Упражнения на опусканием. С физической спортивной палками   | учителя         |     |
| ритмическая, поднимание в процессе предмен остетическая вверх и занятий разметки гимнаст Упражнения на опусканием. С физической спортивной палками  |                 |     |
| Упражнения на опусканием. С физической спортивной палками   |                 |     |
|   | гическими<br>и· |     |
| THEATACHEMIC THOODERSHIP, OCT LANDIADOR. THEATACHEMICA THAT COHEMIN   |                 |     |
|   | ми; малыми      |     |
| Опорный прыжок же подтягивание соревновательно физических мячами  | ; большим       |     |
| на й деятельности; упражнений: мячом;   | набивными       |     |
| 30 Построения и 1 тимнастическойпосооность правильная мячами  |                 | 6   |
| перестроения.   | · ·             |     |
| эпражнения на   | ать различие    |     |
| туловища, рук и ног; спиной к стенке физкультурно- спортивного зала и между   | 1               |     |
| формирования и или лицом. оздоровительные на стадионе; динами   | ческими и       |     |
| укрепления Упражнения на и спортивные -размещение статиче   | I               |     |
| правильной осанки.   гимнастической   мероприятия,   спортивния упражн  | ениями.         |     |
| Скаменке. принимать   | тка навыков     |     |
| 31 упражнения для 1 момер и оправизации и оправизации и при поставительной при при поставительной при при поставительной при при поставительной при при при при при при при при при при   | гической        | 6   |
| развития пространственно- перекатами с проведении; проведении стенке:   | I               |     |

| 32           | временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и | 1  | пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Ползание по скамейке, статические упражнения на равновесие, перепрыгивание через скамейку, запрыгивание попеременно | -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные  | подвижных и спортивных игр- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием  | вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с поднимание вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. И перелезанием. Так же подтягивание  | 6   |
|--------------|--|----|---|---|---|--|-----|
|              | точности движений. Переноска грузов и передача предметов   |    | ногами,<br>запрыгивание   | проблемы на основе  | средств<br>физической   | на гимнастической стенке,  |     |
| 33           | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на дыхание  | 1  | вдоль скамейки,<br>запрыгивание<br>двумя ногами на<br>скамейку.<br>Выполнение<br>опорного<br>прыжка: подбор<br>разбега, прыжки<br>на мостике,   | уважительного и доброжелательно го отношения к окружающимумение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное   | культуры; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих  | поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба на носках,  | 3,6 |
| 34           | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.  | 1  | наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно -временной дифференцировк и и точности движений:                                | сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; | на развитие основных физических качеств человека; -применение способов ретулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; - | перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки точности движений: | 3,6 |
| Разд<br>тенн | ел 3 Настольный<br>ис  | 14 | Теоретические<br>сведения.<br>Техника   | -владение<br>знаниями об<br>индивидуальных  | Представления о физической культуре как   | Знание и использование основных  |     |
| 35           | Экипировка теннисиста. Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Одиночные игры (прием мяча справа и слева)                                      | 1  | безопасности. Судейство, начисление очка. Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы  | особенностях<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленност<br>и, о соответствии<br>их возрастным и<br>половым<br>нормативам;  | средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  | положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Отработка умения выполнять шаги,   | 3,6 |
| 36           | Одиночные игры (прием мяча справа и слева). Подачи   | 1  | «Накат»,<br>«Подрезка»<br>Парные игры.  | -способность<br>управлять<br>своими<br>эмоциями,  | выполнение<br>комплексов<br>утренней  | прыжки, выпады, броски. одношажные и   | 3,6 |
| 37           | Одиночные игры<br>(прием мяча справа и<br>слева). Подачи.<br>Тактика игры.   | 1  | Правила соревнований.  Тактика парных игр. Экипировка   | проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе  | гимнастики под<br>руководством<br>учителя; знание<br>основных правил<br>поведения на  | двухшажные перемещения. Освоение техники подач (четыре группы подач:   | 6   |
| 38           | Правила<br>соревнований.<br>Одиночные учебные<br>игры. Тактика игры  | 1  | теннисиста. Разновидности ударов. Практический  | занятий<br>физической<br>культурой,<br>игровой и<br>соревновательно   | поведения на<br>уроках физической<br>культуры и<br>осознанное их<br>применение;   | верхняя, боковая,<br>нижняя и со<br>смешанным<br>вращением).   | 6   |

| 39                 | Разновидности<br>ударов (теория).<br>Одиночные учебные<br>игры. Тактика игры                           | 1  | материал. Одиночные и парные учебные игры.  | й деятельности; -способность активно включаться в  | владение<br>комплексами<br>упражнений для<br>формирования  | Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа,   | 6   |
|--------------------|--|----|---|--|--|--|-----|
| 40                 | Одиночные учебные игры. Тактика игры   | 1  | Тактические приемы в парных играх.  | совместные физкультурно-<br>оздоровительные и спортивные   | правильной осанки и развития мышц туловища; участие  | контрнакат (с поступательным вращением).   | 6   |
| 41                 | Парные игры<br>(теория). Правила<br>соревнований.<br>Учебные игры                                      | 1  | Разминка<br>теннисиста.<br>Контрольные  | мероприятия,<br>принимать<br>участие в их<br>организации и<br>проведении;  | в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки) ; знание способов  | Знакомство с<br>ударами: накатом с<br>подрезанного мяча,<br>накатом по<br>короткому мячу,  | 3,6 |
| 42                 | Техника и тактика парной игры. Учебные игры  | 1  | испытания Парные игры.  | -владение<br>умением<br>предупреждать<br>конфликтные   | использования различного спортивного   | крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой  | 3,6 |
| 43                 | Повторение разновидностей ударов. Парные учебные игры  | 1  | Правила соревнований.  Тактика парных игр. Экипировка                                   | ситуации во время совместных занятий физической культурой и  | инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в   | одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При   | 3,6 |
| 44                 | Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра   | 1  | теннисиста.<br>Разновидности<br>ударов.   | культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе  | практической деятельности; знание правил и техники   | своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче  | 3,6 |
| 45                 | Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра   | 1  | Практический материал. Одиночные и парные учебные игры.                                 | уважительного и доброжелательно го отношения к окружающимумение  | выполнения<br>двигательных<br>действий,<br>применение<br>усвоенных правил  | соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче —   | 6   |
| 46                 | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  | Тактические приемы в парных играх.  | содержать в<br>порядке<br>спортивный<br>инвентарь и  | при выполнении двигательных действий под   | несильный кистевой накат в середину стола.   | 3,6 |
| 47                 | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  | Разминка<br>теннисиста.   | оборудование,<br>спортивную<br>одежду,<br>осуществлять их  | руководством учителя; знание и применение правил бережного   | Применение подач с учетом атакующего и защищающего   | 6   |
| 48                 | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  | Контрольные испытания   | подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; | обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях | соперника. Овладение основами тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. | 6   |
| Разд<br>игры<br>49 | л «Волейбол»   | 15 | Наказания при нарушении правил игры.  | -владение<br>знаниями об<br>особенностях<br>индивидуального  | Представления о физической культуре как  | Спортивная игра волейбол. Изучать технику  |     |
|                    | Предупреждение травматизма в спортивных игра. Стойка и перемещения волейболиста.                       |    | Влияние занятий по волейболу на профессиональн о-трудовую деятельность; судейство игры, | здоровья и о<br>функциональных<br>возможностях<br>организма,<br>способах<br>профилактики   | средстве укрепления здоровья, физического развития и физической  | безопасности при игре в волейбол. Разбирать общих сведений об игре в волейбол, простейшие  | 3,6 |
| 50                 | . Стойка и<br>перемещения<br>волейболиста.<br>Наказания при<br>нарушениях правил<br>игры. Учебная игра | 1  | соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях.                             | заболеваний и<br>перенапряжения<br>средствами<br>физической<br>культуры;<br>-владение  | подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической   | правила игры,<br>расстановка и<br>перемещение<br>игроков на<br>площадке.   | 6   |

|    | «Волейбол»                                |   | Волейбол и                     | знаниями по                        | культуры и                       | Просмотреть                               |     |
|----|---|---|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---|-----|
|    |   |   | Специальная                    | основам                            | осознанное их                    | работы судей игры                         |     |
| 51 | Судейство игры,                           | 1 | Олимпиада.                     | организации и                      | применение;                      | в волейбол.                               | 3,6 |
|    | соревнований.<br>Передача в/б мяча        |   |                                | проведения<br>занятий              | выполнение                       | Понимать права и                          |     |
|    | двумя руками сверху                       |   | Практический                   | физической                         | основных                         | обязанности                               |     |
|    | над собой. Нижняя                         |   | материал.                      | культурой                          | двигательных                     | игроков,                                  |     |
|    | прямая подача.                            |   |                                | оздоровительной                    | действий в                       | предупреждение                            |     |
|    |   |   | Стойка и                       | и тренировочной                    | соответствии с                   | травматизма при                           |     |
| 52 | Оформление заявок                         | 1 | перемещения волейболиста.      | направленности,<br>составлению     | заданием учителя:                | игре в волейбол.                          | 3,6 |
|    | на участие в<br>соревнованиях             |   | l                              | содержания                         | бег, ходьба,                     | Изучать приемы и                          |     |
|    | Передача в/б мяча                         |   | Передача мяча<br>сверху двумя  | занятий в                          | прыжки и др.;<br>знание способов | передачи мяча                             |     |
|    | снизу двумя руками                        |   | руками над                     | соответствии с                     |                                  | снизу и сверху.<br>Выполнять ОРУ с        |     |
|    | над собой. Верхняя                        |   | собой и передача               | собственными<br>задачами,          | использования<br>различного      | мячами.                                   |     |
|    | прямая подача.<br>Учебная игра            |   | мяча снизу                     | задачами,<br>индивидуальным        | спортивного                      | Подбрасывание                             |     |
|    | «Волейбол».                               |   | двумя руками на                | и особенностями                    | инвентаря в                      | мяча над собой;                           |     |
|    |   |   | месте и после                  | физического                        | основных видах                   | выполнение                                |     |
| 53 | Волейбол и                                | 1 | перемещения.                   | развития и<br>физической           | двигательной                     | верхних передач                           | 6   |
|    | Специальная                               |   | Нижняя прямая                  | подготовленност                    | активности и их                  | над собой и                               |     |
|    | Олимпиада Передача мяча сверху двумя      |   | подача. Прыжки                 | и;                                 | применение в                     | нижних;                                   |     |
|    | руками в парах на                         |   | с места и с шага               | -способность                       | практической                     | чередование                               |     |
|    | месте. Прыжки с                           |   | в высоту и                     | управлять                          | деятельности;                    | передач; отбивание                        |     |
|    | места и с шага в                          |   | длину. Прием и                 | своими<br>эмоциями,                | соблюдение                       | маяча от стены;                           |     |
|    | высоту у сетки.                           |   | передача мяча                  | проявлять                          | требований                       | выполнение подач                          |     |
|    | Учебная игра «Волейбол».                  |   | сверху и снизу в               | культуру                           | техники                          | нижних и верхних.                         |     |
|    | (Dosichoosi).                             |   | парах после<br>перемещений     | общения и                          | безопасности в                   | Выполнять ОРУ в                           |     |
| 54 | Передача мяча снизу                       | 1 | Верхняя прямая                 | взаимодействия<br>в процессе       | процессе участия в               | парах. Передачи                           | 6   |
|    | двумя руками в                            |   | подача. Прямой                 | в процессе<br>занятий              | физкультурно-                    | мяча от груди; из-<br>за головы; снизу; с |     |
|    | парах после                               |   | нападающий                     | физической                         | мероприятиях                     | боку одной рукой;                         |     |
|    | перемещения.<br>Прыжки с места и с        |   | удар через сетку               | культурой,                         | посильной помощь                 | отбивание верхних                         |     |
|    | шага в высоту у                           |   | (ознакомление).                | игровой и                          | и поддержки                      | и нижних подач;                           |     |
|    | сетки. Учебная игра                       |   | Прыжки вверх с                 | соревновательно<br>й деятельности; | сверстникам в                    | чередование подач                         |     |
|    | «Волейбол».                               |   | места и шага,                  | -способность                       | процессе участия в               | в парах; бросок над                       |     |
| 55 | Поводоно мано отним                       | 1 | прыжки у сетки.                | активно                            | подвижных играх и                | собой и передача;                         | 6   |
| 33 | Передача мяча снизу<br>двумя руками в     | 1 | Многоскоки                     | включаться в                       | соревнованиях;                   | разыгрывание мяча                         | 0   |
|    | парах на месте.                           |   | Многократный                   | совместные<br>физкультурно-        | знание способов                  | в два и три паса.                         |     |
|    | Нижняя прямая                             |   | прием мяча                     | оздоровительные                    | использования                    | Выполнять                                 |     |
|    | подача. Учебная игра<br>«Волейбол».       |   | снизу двумя                    | и спортивные                       | различного                       | упражнения:                               |     |
|    | «Волеиоол».                               |   | руками.                        | мероприятия,                       | спортивного                      | отбивание мяча                            |     |
| 56 | Верхняя прямая                            | 1 | Блокирование нападающих        | принимать<br>участие в их          | инвентаря в                      | снизу двумя                               | 6   |
|    | подача. Прыжки с                          |   | ударов. Учебные                | организации и                      | основных видах<br>двигательной   | руками через сетку<br>на месте и в        | -   |
|    | места и с шага в                          |   | игры на основе                 | проведении;                        | активности и их                  | движении; верхняя                         |     |
|    | высоту у сетки.<br>Учебная игра           |   | волейбола. Игры                | -владение                          | применение в                     | прямая передача в                         |     |
|    | яченая игра<br>«Волейбол».                |   | (эстафеты) с                   | умением<br>предупреждать           | практической                     | прыжке; верхняя                           |     |
|    |   |   | мячами. Нижняя                 | конфликтные                        | деятельности;                    | прямая подача;                            |     |
| 57 | Прием и передача                          | 1 | прямая подача.                 | ситуации во                        | знание правил и                  | прыжки вверх с                            | 6   |
|    | мяча сверху и снизу                       |   | Прыжки с места                 | время                              | техники                          | места и шага,                             |     |
|    | над собой Учебная<br>игра «Волейбол».     |   | и с шага в                     | совместных<br>занятий              | выполнения                       | прыжки у сетки;                           |     |
|    | p   |   | высоту и длину.                | физической                         | двигательных                     | многоскоки.                               |     |
| 58 | Прием и передача                          | 1 | Прием и                        | культурой и                        | действий,                        | Оттачивание                               | 6   |
|    | мяча сверху и снизу                       |   | передача мяча сверху и снизу в | спортом,                           | применение                       | верхней прямой                            |     |
|    | над собой Учебная                         |   | парах после                    | разрешать<br>спорные               | усвоенных правил                 | передачи мяча                             |     |
|    | игра «Волейбол».                          |   | перемещений                    | проблемы на                        | при выполнении<br>двигательных   | после<br>перемещения                      |     |
| 59 | Многократный                              | 1 | Верхняя прямая                 | основе                             | действий под                     | вперемещения вперед, вправо,              | 6   |
|    | прием мяча сверху.                        |   | подача. Прямой                 | уважительного и                    | руководством                     | влево. Играть в                           | -   |
|    | Наказания при                             |   | нападающий                     | доброжелательно го отношения к     | учителя; знание и                | учебные игры,                             |     |
|    | нарушении правил                          |   | удар через сетку               | окружающим.                        | применение правил                | подводящие к игре                         |     |
|    | игры                                      |   | (ознакомление).                | -умение                            | бережного                        | в волейбол:                               |     |
| 60 | Прием и передача                          | 1 | Прыжки вверх с                 | планировать                        | обращения с                      | «Светофор», «Кто                          | 6   |
|    | мяча сверху и снизу                       |   | места и шага,                  | режим дня, обеспечивать            | инвентарём и                     | больше»                                   |     |
|    | в парах после                             |   | прыжки у сетки.                | оптимальное                        | оборудованием в                  |   |     |
|    | перемещения.<br>Ознакомление с            |   | Многоскоки.                    | сочетание                          | повседневной                     |   |     |
|    | прямым                                    |   | Многократный                   | нагрузки и                         | жизни; -                         |   |     |
|    | •   | 1 | прием мяча                     | отдыха;                            | соблюдение                       | 1   |     |
|    | нападающим ударом<br>через сетку. Учебная |   | снизу двумя                    | -умение                            | требований                       | 1   |     |

|    | игра «Волейбол».  |    | руками.<br>Блокирование  | содержать в<br>порядке  | техники<br>безопасности в  |   |     |
|----|---|----|--|---|--|---|-----|
| 61 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Прием мяча снизу, отскочившего от сетки. Учебная игра «Волейбол».   | 1  | нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами  | спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным                                      | процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях. Представления о физической культуре как средстве                                       |   | 6   |
| 62 | Многократный прием мяча снизу Блокирование нападающего удара  | 1  |  | соревнованиям; -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно   | укрепления<br>здоровья,<br>физического<br>развития и   |   | 6   |
| 63 | Блокирование нападающего удара. Многоскоки.   | 1  |  | сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;   | физической подготовки человека.  |   | 6   |
|    | ел 4 Спортивные<br>ы «Баскетбол»  | 15 | Упражнения для развития мышц кистей рук и  | -владение<br>знаниями об<br>особенностях  | Представления о физической культуре как  | Выполнение<br>упражнения для<br>развития  |     |
| 64 | Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма Эстафеты с ведением мяча.   | 1  | пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого  | индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики   | средстве укрепления здоровья, физического развития и физической  | координации<br>движений.<br>Поочередные<br>разнонаправленны<br>е движения рук;<br>движения рук и  | 3,6 |
| 65 | Санитарно-<br>гигиенические<br>требования к<br>занятиям<br>баскетболом.<br>Передвижения в<br>стойке. Передача<br>мяча двумя руками<br>от груди в парах с<br>продвижением<br>вперед              | 1  | теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных          | заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической          | подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение основных двигательных | ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.                      | 6   |
| 66 | Упрощенные правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча одной рукой с обводкой условных противников.                               | 1  | пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в                     | культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным | действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного                      | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением   | 3,6 |
| 67 | Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди Учебная игра по упрощенным правилам | 1  | парах). Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, | и особенностями физического развития и физической подготовленност и; -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и       | инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; соблюдение требований техники безопасности в     | вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным | 2,6 |
| 68 | Предупреждение травматизма. Бросок мяча в корзину в движении снизу от груди Подбор отскочившего от щита мяча. Подвижные игры на   | 1  | от пола) и с<br>различной<br>расстановкой рук<br>(ладони вместе,<br>руки на ширине<br>плеч, руки шире<br>плеч);                              | взаимодействия<br>в процессе<br>занятий<br>физической<br>культурой,<br>игровой и<br>соревновательно<br>й деятельности;                          | процессе участия в физкультурно-<br>спортивных мероприятиях посильной помощь и поддержки сверстникам в   | правилам. Ускорение на 15— 20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание   | 3,6 |

|     | основе баскетбола.                      |   | Упражнения для       | -способность                 | процессе участия в               | вверх с                      |   |
|-----|---|---|----------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|
| 69  | Ловля и передача                        | 1 | развития координации | активно<br>включаться в      | подвижных играх и соревнованиях; | доставанием предмета. Прыжки | 6 |
|     | мяча двумя руками с                     |   | движений.            | физкультурно-                | знание способов                  | со скакалкой до 2            |   |
|     | последующим<br>ведением и               |   | Поочередные          | оздоровительные              | использования                    | мин. Выполнение              |   |
|     | остановкой. Бросок                      |   | разнонаправленн      | и спортивные                 | различного                       | упражнения для               |   |
|     | мяча двумя руками в                     |   | ые движения          | мероприятия,                 | спортивного                      | развития                     |   |
|     | кольцо в движении                       |   | рук; движения        | принимать                    | инвентаря в                      | координации                  |   |
|     | от груди.                               |   | рук и ног,           | участие в их                 | основных видах                   | движений.                    |   |
| 70  | T                                       | 1 | выполняемые в        | организации и<br>проведении; | двигательной                     | Поочередные                  |   |
| 70  | Ведение мяча одной рукой с обводкой     | 1 | различных            | -владение                    | активности и их                  | разнонаправленны             | 6 |
|     | препятствий. Бросок                     |   | плоскостях, с        | умением                      | применение в                     | е движения рук;              |   |
|     | мяча двумя руками в                     |   | одновременной        | предупреждать                | практической                     | движения рук и               |   |
|     | кольцо от груди.                        |   | разнонаправленн      | конфликтные                  | деятельности;                    | ног, выполняемые             |   |
|     | Подбор мяча,                            |   | ой                   | ситуации во                  | знание правил и                  | в различных                  |   |
|     | отскочившего от                         |   | координацией.        | время совместных             | техники                          | плоскостях, с                |   |
|     | щита.                                   |   | Формирование         | занятий                      | выполнения                       | одновременной                |   |
| 71  | D                                       | 1 | координации в        | физической                   | двигательных                     | разнонаправленной            |   |
| / 1 | Выпрыгивание<br>вверх с доставанием     | 1 | прыжковых            | культурой и                  | действий,                        | координацией.                | 6 |
|     | предметов. Бросок                       |   | упражнениях.         | спортом,                     | применение                       | Формирование                 |   |
|     | мяча двумя руками в                     |   | Ловля мяча           | разрешать                    | усвоенных правил                 | координации в                |   |
|     | кольцо в движении                       |   | двумя руками с       | спорные                      | при выполнении                   | прыжковых                    |   |
|     | от груди. Учебная                       |   | последующим          | проблемы на                  | двигательных                     | упражнениях.                 |   |
|     | игра по упрощенным                      |   | ведением и           | основе<br>уважительного и    | действий под                     | Ловля мяча двумя             |   |
|     | правилам                                |   | остановкой.          | доброжелательно              | руководством                     | руками с                     |   |
| 72  | r                                       | 1 | Передача мяча        | го отношения к               | учителя; знание и                | последующим                  |   |
| 72  | Бросок мяча двумя                       | 1 | двумя руками от      | окружающим.                  | применение правил                | ведением и                   | 6 |
|     | руками в кольцо в<br>движении от груди. |   | груди в парах с      | -умение                      | бережного                        | остановкой.                  |   |
|     | Захват и выбивание                      |   | продвижением         | планировать                  | обращения с                      | Передача мяча                |   |
|     | мяча в парах.                           |   | вперед. Ведение      | режим дня,                   | инвентарём и                     | двумя руками от              |   |
|     | Учебная игра по                         |   | мяча с обводкой      | обеспечивать<br>оптимальное  | оборудованием в                  | груди в парах с              |   |
|     | упрощенным                              |   | препятствий.         | сочетание                    | повседневной                     | продвижением                 |   |
|     | правилам                                |   | Броски мяча по       | нагрузки и                   | жизни; соблюдение                | вперед. Ведение              |   |
|     | *** 1 7 7                               |   | корзине в            | отдыха;                      | требований                       | мяча с обводкой              |   |
| 73  | Штрафной бросок.                        | 1 | движении снизу       | -умение                      | техники                          | препятствий.                 | 6 |
|     | Подбор<br>отскочившего от               |   | от груди.            | содержать в                  | безопасности в                   | Броски мяча по               |   |
|     | щита мяча. Учебная                      |   | Подбирание           | порядке                      | процессе участия в               | корзине в                    |   |
|     | игра по упрощенным                      |   | отскочившего от      | спортивный<br>инвентарь и    | физкультурно-                    | движении снизу от            |   |
|     | правилам                                |   | щита мяча.           | оборудование,                | спортивных                       | груди. Подбирание            |   |
|     |   |   | Учебная игра по      | спортивную                   | мероприятиях.                    | отскочившего от              |   |
| 74  | Ловля мяча двумя                        | 1 | упрощенным           | одежду,                      | Представления о                  | щита мяча.                   | 6 |
|     | руками с                                |   | правилам.            | осуществлять их              | физической                       | Учебная игра по              |   |
|     | последующим                             |   | Ускорение на         | подготовку к                 | культуре как                     | упрощенным                   |   |
|     | ведением и<br>остановкой.               |   | 15—20 м (4—6         | занятиям и                   | средстве                         | правилам.                    |   |
|     | Штрафной бросок.                        |   | раз).                | спортивным                   | укрепления                       | Ускорение на 15—             |   |
|     | Учебная игра по                         |   | Упражнения с         | соревнованиям; -красивая     | здоровья,                        | 20 м (4—6 раз).              |   |
|     | упрощенным                              |   | набивными            | -красивая<br>(правильная)    | физического                      | Упражнения с                 |   |
|     | правилам                                |   | мячами (2—3          | осанка, умение               | развития и                       | набивными мячами             |   |
|     |   |   | кг).                 | ее длительно                 | физической                       | (2—3 кг).                    |   |
| 75  | Ловля мяча двумя                        | 1 | Выпрыгивание         | сохранять при                | подготовки                       | Выпрыгивание                 | 6 |
|     | руками с                                |   | вверх с              | разнообразных                | человека.                        | вверх с                      |   |
|     | последующим                             |   | доставанием          | формах                       |                                  | доставанием                  |   |
|     | ведением и<br>остановкой (учет).        |   | предмета.            | движения и<br>передвижений;  |                                  | предмета. Прыжки             |   |
|     | Тактические приемы                      |   | Прыжки со            | -культура                    |                                  | со скакалкой до 2            |   |
|     | атакующего против                       |   | скакалкой до 2       | движения,                    |                                  | мин.                         |   |
|     | защитника. Игра                         |   | мин.                 | умение                       |                                  |                              |   |
|     | «Баскетбол».                            |   |                      | передвигаться                |                                  |                              |   |
|     |   |   | _                    | красиво, легко и             |                                  |                              |   |
| 76  | Передача мяча в                         | 1 |                      | непринужденно;               |                                  |                              | 6 |
|     | парах с<br>продвижением                 |   |                      | -владение<br>навыками        |                                  |                              |   |
|     | продвижением вперед. Бросок мяча        |   |                      | выполнения                   |                                  |                              |   |
|     | одной рукой от плеча                    |   |                      | жизненно                     |                                  |                              |   |
|     | в движении                              |   |                      | важных                       |                                  |                              |   |
|     |   |   |                      | двигательных                 |                                  |                              |   |
| 77  | Бросок мяча одной                       | 1 | 1                    | умений (ходьба,              |                                  |                              | 6 |
|     | рукой от плеча в                        |   |                      | бег, прыжки,                 |                                  |                              |   |
|     | движении Подбор                         |   |                      | лазанья и др.)               |                                  |                              |   |
|     | отскочившего от<br>щита мяча. Игра      |   |                      | различными способами, в      |                                  |                              |   |
|     |   | 1 | I.                   | i incoccumin, B              | I                                | l .                          | 1 |

|           | «Баскетбол».   |    |  | различных  |  |   |     |
|-----------|--|----|--|--|--|---|-----|
|           | _  |    |  | изменяющихся   |  |   |     |
| 78        | Тактические приемы атакующего против защитника. Зонная защита.   | 1  |  | внешних<br>условиях.   |  |   | 6   |
|           |  | 6  | Теоретические<br>сведения.   | соотнесение собственных  | Представления о физической   | Освоение техники подач (четыре  | 3,6 |
| 79        | Разновидности<br>ударов. Парные<br>учебные игры.   | 1  | Техника безопасности. Судейство, начисление очка.  | поступков и поступков других людей с принятыми и   | культуре как средстве укрепления здоровья,   | группы подач:<br>верхняя, боковая,<br>нижняя и со<br>смешанным                              |     |
| 80        | Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра   | 1  | Стойки и перемещения игроков. Правила игры. Приемы   | усвоенными<br>этическими<br>нормами;<br>определение<br>нравственного   | физического развития и физической подготовки человека; владение  | вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа,                | 3,6 |
| 81        | Отработка разновидностей ударов. Учебная парная игра   | 1  | «Накат»,<br>«Подрезка»<br>Парные игры.<br>Правила  | аспекта в собственном поведении и поведении других людей,  | комплексами упражнений для формирования правильной осанки  | контрнакат (с поступательным вращением). Знакомство с                                       | 3,6 |
| 82        | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  | соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста.                                     | ориентировка в социальных ролях;-культура движения,  | и развития мышц<br>туловища; участие<br>в оздоровительных<br>занятиях в режиме                                   | ударами: накатом с<br>подрезанного мяча,<br>накатом по<br>короткому мячу,                   | 3,6 |
| 83        | Тактические приемы парной игры. Учебная игра   | 1  | Разновидности ударов.  | умение<br>передвигаться<br>красиво, легко и<br>непринужденно;  | дня<br>(физкультминутки)<br>выполнение   | крученая «свеча» в броске. Овладение тактикой   | 6   |
| 84        | Тактические<br>приемы парной игры.<br>Учебная игра   | 1  |  |  | основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение | одиночных игр. Игра в защите. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | 6   |
| Разд      |  | 18 | Подготовка   | -владение  | Представления о  | Представления о   |     |
| <b>85</b> | тика (повторение) Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту способом «Перекат» | 1  | суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности   | знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики | физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической                          | физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической     | 3,6 |
| 86        | Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат» (подбор разбега). Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели               | 1  | при выполнении<br>прыжков в<br>высоту. Правила<br>судейства по<br>бегу, прыжкам,<br>метанию; | заболеваний и<br>перенапряжения<br>средствами<br>физической<br>культуры;<br>-владение<br>знаниями по               | подготовки человека; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки                          | подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под                          | 6   |
| 87        | Прыжок в высоту с разбега способом «Перекат. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели                                 | 1  | правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетическ  | основам<br>организации и<br>проведения<br>занятий<br>физической<br>культурой                                       | и развития мышц<br>туловища; участие<br>в оздоровительных<br>занятиях в режиме<br>дня                            | руководством<br>учителя; знание<br>основных правил<br>поведения на<br>уроках физической     | 6   |
| 88        | Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Толкание набивного мяча весом со скачка.                                    | 1  | их эстафетах.  Практический материал:  Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением           | оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в                                   | (физкультминутки) ;выполнение основных двигательных действий в соответствии с                                    | культуры и осознанное их применение; владение комплексами упражнений для                    | 6   |
| 89        | Бег с варьированием скорости. Толкание набивного мяча  | 1  | направления;<br>ускорением и<br>замедлением;   | соответствии с собственными задачами,  | заданием учителя: бег, ходьба,   | упражнении для<br>формирования<br>правильной осанки   | 6   |

|     | весом   |   | преодолением                     | индивидуальным                 | прыжки и др.;                  | и развития мышц              |   |
|-----|---|---|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---|
|     |   |   | препятствий и т.                 | и особенностями                | подача и                       | туловища;                    |   |
| 90  | Основы кроссового                             | 1 | п. Бег.                          | физического                    | выполнение                     | участие в                    | 6 |
|     | бега. Кроссовый бег                           |   | Медленный бег с                  | развития и                     | строевых команд,               | оздоровительных              |   |
|     | по<br>слабопересеченной                       |   | равномерной скоростью. Бег с     | физической подготовленност     | ведение подсчёта               | занятиях в режиме            |   |
|     | местности. Игры с                             |   | варьированием                    | и;;                            | при выполнении                 | дня                          |   |
|     | метанием и ловлей                             |   | скорости.                        | -способность                   | общеразвивающих                | (физкультминутки)            |   |
|     | мяча  |   | Скоростной бег.                  | активно                        | упражнений.                    | выполнение                   |   |
| 91  | Бег на средние                                | 1 | Эстафетный бег.                  | включаться в                   | соблюдение                     | основных                     | 6 |
|     | дистанции. Игры с                             |   | Бег с преодолением               | совместные физкультурно-       | требований                     | двигательных                 |   |
|     | переноской грузов                             |   | препятствий. Бег                 | оздоровительные                | техники                        | действий в                   |   |
| 92  | Бег с преодолением                            |   | на короткие,                     | и спортивные                   | безопасности в                 | соответствии с               | 6 |
| 72  | препятствий.                                  | 1 | средние и                        | мероприятия,                   | процессе участия в             | заданием учителя:            |   |
|     | Толкание набивного                            | 1 | длинные                          | принимать                      | физкультурно-                  | бег, ходьба,                 |   |
|     | мяча  |   | дистанции.<br>Кроссовый бег      | участие в их организации и     | спортивных                     | прыжки и др.;                |   |
|     |   |   | по Прыжки в                      | организации и<br>проведении;   | мероприятиях                   | подача и                     | _ |
| 93  | Отработка                                     | 1 | длину                            | -владение                      | посильной помощь               | выполнение                   | 6 |
|     | выпрыгивания и<br>спрыгивания с               |   | (способами                       | умением                        | и поддержки                    | строевых команд,             |   |
|     | препятствий.                                  |   | «Согнув ноги»,                   | предупреждать                  | сверстникам в                  | ведение подсчёта             |   |
|     | Практическая                                  |   | «перешагивание                   | конфликтные                    | процессе участия в             | при выполнении               |   |
|     | значимость развития                           |   | »). Прыжки в высоту способом     | ситуации во<br>время           | подвижных играх и              | общеразвивающих              |   |
|     | физических качеств                            |   | «перекат»                        | совместных                     | соревнованиях; знание способов | упражнений.                  |   |
|     | средствами легкой                             |   | Метание.                         | занятий                        |                                | совместное                   |   |
|     | атлетики в трудовой<br>деятельности человека. |   | Метание малого                   | физической                     | использования                  | участие со                   |   |
|     | делтеньности ченовска.                        |   | мяча на                          | культурой и                    | различного                     | сверстниками в               |   |
|     |   |   | дальность.                       | спортом,                       | спортивного<br>инвентаря в     | подвижных играх и эстафетах; |   |
| 94  | Бег на средние                                | 1 | - Метание мяча в<br>вертикальную | разрешать спорные              | основных видах                 | оказание                     | 6 |
|     | дистанции. Игры по                            |   | цель. Метание в                  | проблемы на                    | двигательной                   | посильной помощь             |   |
|     | выбору  |   | движущую цель.                   | основе                         | активности и их                | и поддержки                  |   |
| 0.5 | M   | 1 | <u>ОРУ</u>                       | уважительного и                | применение в                   | сверстникам в                | ( |
| 95  | Метание нескольких малых мячей в цель         | 1 | (общеразвивающ                   | доброжелательно                | практической                   | процессе участия в           | 6 |
|     | Толкание набивного                            |   | ие упражнения)                   | го отношения к                 | деятельности                   | подвижных играх и            |   |
|     | мяча весом кг со                              |   | выполняются стоя на месте, в     | окружающим.<br>-умение         |                                | соревнованиях;               |   |
|     | скачка.                                       |   | движении, с                      | планировать                    |                                | знание способов              |   |
|     |   |   | остановками при                  | режим дня,                     |                                | использования                |   |
| 96  | Толкание набивного                            | 1 | ходьбе, с                        | обеспечивать                   |                                | различного                   | 6 |
|     | мяча. Медленный бег                           |   | предметами, с                    | оптимальное                    |                                | спортивного                  |   |
|     | с равномерной<br>скоростью. Игрыс             |   | поворотами,<br>хлопками,         | сочетание нагрузки и           |                                | инвентаря в                  |   |
|     | прыжками                                      |   | прыжками,                        | нагрузки и<br>отдыха;          |                                | основных видах               |   |
|     | <u>.</u>                                      |   | парами.                          | -умение                        |                                | двигательной                 |   |
| 97  | Эстафетный бег                                | 1 | Упражнения                       | содержать в                    |                                | активности и их              | 6 |
|     | (передача палочки).                           |   | входящие в ОРУ:                  | порядке                        |                                | применение в                 |   |
|     | Метания в цель                                |   | упражнения для                   | спортивный                     |                                | практической                 |   |
|     |   |   | шеи: наклоны,<br>повороты,       | инвентарь и<br>оборудование,   |                                | деятельности;                |   |
| 98  | Эстафетный бег                                | 1 | вращение                         | спортивную                     |                                | знание правил и              | 6 |
|     |   |   | головой.                         | одежду,                        |                                | техники                      |   |
| 99  | Преодоление                                   | 1 | Упражнения для                   | осуществлять их                |                                | выполнения                   | 6 |
|     | горизонтальных и                              |   | рук: рывки                       | подготовку к                   |                                | двигательных                 |   |
|     | вертикальных препятствий. Игры с              |   | руками,                          | занятиям и спортивным          |                                | действий,                    |   |
|     | прыжками.                                     |   | вращение, махи, отведение, на    | спортивным соревнованиям;      |                                | применение                   |   |
|     |   |   | растягивание                     | -красивая                      |                                | усвоенных правил             |   |
| 10  | Преодоление                                   | 1 | мышц рук и                       | (правильная)                   |                                | при выполнении               | 6 |
| 0   | горизонтальных и                              |   | спины.                           | осанка, умение                 |                                | двигательных                 |   |
|     | вертикальных                                  |   | Упражнения для                   | ее длительно                   |                                | действий под                 |   |
|     | препятствий. Игры с                           |   | туловища:                        | сохранять при<br>разнообразных |                                | руководством                 |   |
|     | бегом   |   | наклоны,<br>вращения,            | формах                         |                                | учителя;                     |   |
|     |   |   | повороты.                        | движения и                     |                                | знание и                     |   |
| 10  | Бег на короткие                               | 1 | Упражнения для                   | передвижений;                  |                                | применение правил            | 6 |
| 1   | дистанции (старт и                            |   | ног: приседания,                 | -культура                      |                                | бережного                    |   |
|     | стартовый разгон)                             |   | выпады, махи,                    | движения,                      |                                | обращения с                  |   |
|     |   |   | вращение в тазобедренном,        | умение                         |                                | инвентарём и                 |   |
| 10  | Бег на короткие                               | 1 | коленном и                       | передвигаться красиво, легко и |                                | оборудованием в              | 6 |
| 2   | дистанции                                     |   | голеностопном                    | непринужденно;                 |                                | повседневной                 |   |
|     | (финиширование)                               |   | суставах,                        | -владение                      |                                | жизни; -                     |   |
|     |   |   | прыжковые                        | навыками                       |                                | соблюдение                   |   |
|     |   | 1 | упражнения.                      | выполнения                     |                                | требований                   |   |
|     |   |   | Нормативы                        | жизненно                       |                                | техники                      |   |

|                |     | включают в себя: челночный бег, бег 30м, 1000м., прыжки в длину с места, | важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. | безопасности в процессе участия в физкультурно-<br>спортивных мероприятиях. |  |
|----------------|-----|--|--|---|--|
| И того за год: | 102 |  |  |   |  |

# ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) ГКОУ школы № 15 г. Славянска-на-Кубани

# 2.Интернет ресурсы:

Методическре пособие. <u>Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми</u> с OB3.pdf (eduportal44.ru)

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с ЭБС Лань (lanbook.com)

| Спортивный инвентарь и оборудование                                | Кол-во                    |
|--|---------------------------|
| Козел гимнастический   | 2 шт.                     |
| Мостик гимнастический  | 2 шт.                     |
| Стенка гимнастическая  | 1 шт.                     |
| Скамейка гимнастическая  | 5шт.                      |
| Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (резиновый) мяч волейбольный | 12 шт.<br>2 шт.<br>12 шт. |
| мяч баскетбольный мяч футбольный мяч для метания 150 гр.           | 12 шт.<br>2 шт.<br>10 шт. |
| Мат гимнастический   | 7 шт.                     |
| Скакалка гимнастическая  | 12 шт.                    |
| Обруч металлический  | 10 шт.                    |
| Стойки, планка для прыжков в высоту                                | комплект                  |
| Конь гимнастический  | 1 шт.                     |
| Канат для лазания<br>Канат для перетягивания                       | 1шт.<br>2 шт.             |
| Фишки  | 12 шт.                    |
| Бревно напольное   | 1шт.                      |

| Коврики гимнастические                                     | 13 шт. |
|--|--------|
| Дорожка (разметка) для прыжков в длину с места             | 1 шт.  |
| Скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости     | 1 шт.  |
| Мяч для занятий ЛФК (фитбол)                               | 7 шт   |
| Балансировочный диск                                       | 1 шт   |
| Мячики для рук различной жесткости (диаметр 9 см.)         | 12 шт  |
| Терапевтическая лента-эспандер различной жесткости (набор) | 1 шт.  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей естественно-математического цикла ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани

От 27 августа 2025 года №1 Зни Зарубицкая Н. Зарубицкая Н. Л.

подпись

Ф.И.О

Глазунова А.А. подпись

СОГЛАСОВАНО

Ф.И.О 28 августа 2025года

заместитель директора поУВР