Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 12» г. Белгорода им. Ф. С. Хихлушки

РАССМОТРЕНО на заседании ИТМО
Протокол № 7
от «УБ» Об 2021г. СОГЛАСОВАНО зам. инректора //Зарубина О. К./ «80» _ 08 _ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ «Гимназия №12 / Р. Норцова Приказ № 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов (девушки)

базовый уровень

Программа составлена авторским коллективом учителей МБОУ «Гимназия № 12»

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, программы воспитания, планируемых результатов среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования, с учетом примерной авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 класс и рекомендаций по реализации программы «Физическая культура» на основе фитнес-аэробики О.С.Слуцкер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырева для девушек 10-11 классов. Реализация программы предполагает использование УМК (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов. — М.: Просвещение, 2015).

В связи с приказом УО № 800 от 21.08.2020г. об исполнении регионального проекта «Внедрение фитнес-технологий на уроках физической культуры образовательных организаций Белгородской области (для учениц 10-11 классов) в программу были внесены изменения, в вариативную часть была внесена фитнес-аэробика.

Урок физической культуры — основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.

Цели и задачи предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
 - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
 - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

В целях и задачах предмета физическая культура нашли отражение цели и задачи программы Воспитания, реализуемой в гимназии:

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.
 - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и

всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предмет «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч. в неделю (всего 204 ч): в 10 классе — 102ч, в 11 классе — 102ч. в режиме пятидневной рабочей недели.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3ч. в неделю).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания. Находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовности и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной деятельности;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы. Осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к

построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умения использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- развитие основных физических качеств;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения обучающимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Воспитательные результаты

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнесаэробики;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, функциональной).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10класс

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими профессионально ориентированной И оздоровительноупражнениями корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, проведения самостоятельных использование корригирующих упражнений для Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика**: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Пыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор-лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка: танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Стретчинг: поза верблюда (растягивает пресс); растяжка тазобедренного сустава или складка ноги врозь (приводящие и подколенные сухожилия); упражнение лягушка (приводящие мышцы); боковые выпады (приводящие мышцы); бабочка (приводящие мышцы); стретчинг разгибателей предплечья (растягивает разгибатели на руке); наклоны головы (грудь и ключицы); стретчинг шеи или повороты головы (грудь и ключицы, трапециевидные мышцы); наклон вперед для шеи (трапециевидные мышцы); растяжка плеча вбок (боковые дельты); наклон вперед к ноге (сухожилия под коленом, задняя часть бедра); глубокие приседания (растяжка задней части бедра); поза голубя (растягивает ягодицы); растяжка икр (икроножные и камбаловидные мышцы).

11 класс

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики. Основы музыкальной грамотности.

Психолого-педагогические основы. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых

соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценюг физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Пыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор-лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка: танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Стретчинг: поза верблюда (растягивает пресс); растяжка тазобедренного сустава или складка ноги врозь (приводящие и подколенные сухожилия); упражнение лягушка (приводящие мышцы); боковые выпады (приводящие мышцы); бабочка (приводящие мышцы); стретчинг разгибателей предплечья (растягивает разгибатели на руке); наклоны головы (грудь и ключицы); стретчинг шеи или повороты головы (грудь и ключицы, трапециевидные мышцы); наклон вперед для шеи (трапециевидные мышцы); растяжка плеча вбок (боковые дельты); наклон вперед к ноге (сухожилия под коленом, задняя часть бедра); глубокие приседания (растяжка задней части бедра); поза голубя (растягивает ягодицы); растяжка икр (икроножные и камбаловидные мышцы).

Для более качественного освоения предметного содержания урока физической культуры применяются следующие формы занятий:

- групповые занятия,
- самостоятельные,
- фронтальные
- в парах,
- круговая тренировка,
- без специального оборудования,
- с использованием специального оборудования
- игровые и соревновательные

Характеристика **основных видов деятельности** на уроке прописана детально в календарно-тематическом планировании в соответствии с целями и задачами каждого урока.

Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре

	_			
$N_{\underline{0}}$	Вид программного материала	Количество	10 класс	11 класс
Π/Π		часов		
	Учебные недели		34	34
1.	Базовая часть	174	87	87
1.1	Знания о физической культуре	12	6	6
2.	Способы двигательной			
	деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительная	6	3	3

	деятельность			
2.2	Спортивно-оздоровительная	6	3	3
	деятельность			
3.	Физическое совершенствование	150	75	75
3.1	Спортивные игры - волейбол	36	18	18
3.2.	Гимнастика с элементами	32	16	16
	акробатики			
3.3.	Легкая атлетика	36	18	18
3.4.	Лыжная подготовка	32	16	16
3.5	Элементы единоборств	14	7	7
4.	Вариативная часть	30	15	15
4.1	Фитнес - аэробика	12	6	6
4.2	Фитнес - аэробика	18	9	9
	Всего часов:	204	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Знания о физической культуре – 6 часов		
Понятие о физической культуре личности Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. Повышают физкультурную грамотность.	
наибольшую пользу		
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов,	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют	

пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

основные мероприятия и санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)

Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье

Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Стимулирование познавательной деятельности.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб

Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)

Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью

Основы организации двигательного режима Режим дня старшеклассников.

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом

Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых

	локомоций.
	Формирование мировоззрения.
Понятие телосложения и характеристика	
его направленные на изменение	Сравнивают особенности разных типов
телосложения основных типов	телосложения; анализируют достоинства
Основные типы телосложения. Системы	различных систем занятий физическими
занятий физическими упражнениями,	упражнениями, направленных на изменение
направленные на изменение телосложения	телосложения; объясняют, для чего
и улучшение осанки. Методы контроля за	человеку нужна хорошая осанка, и называют
изменением показателей телосложения	средства для её формирования
Способы регулирования массы тела	
человека	Анализируют и сравнивают особенности
Основные компоненты массы тела человека.	методик применения упражнений по увеличению
Методика применения упражнений по	и по снижению массы тела человека; раскрывают
увеличению массы тела. Методика применения	
упражнений по снижению массы тела	ожирению и перечисляют основные средства в
	профилактике ожирения
Вредные привычки и их профилактика	-
средствами физической культуры	
Вредные привычки и их опасность для	Раскрывают негативные последствия
здоровья человека. Вред употребления	употребления наркотиков, алкоголя, табака,
наркотиков, алкоголя, табакокурения,	анаболических препаратов; готовят доклады на
анаболических препаратов	эту тему
Современные спортивно-оздоровительные	
системы физических упражнений	
Характеристика современных спортивно-	
оздоровительных систем по формированию	Определяют достоинства современных
культуры движений и телосложения:	спортивно-оздоровительных систем физических
ритмической гимнастики, шейпинга, степ-	упражнений, выявляют ограничения в их
аэробики, велоаэробики, аквааэробики,	применении; ищут информацию и готовят
бодибилдинга (атлетической гимнастики),	доклады
тренажёров и тренажёрных устройств	
Современное олимпийское и физкультурно-	
массовое движение	Раскрывают основные понятия, связанные
Понятия: олимпийское движение,	с олимпийским движением, Олимпийскими
Олимпийские игры, Международный	играми, используя материал учебников для 8—9 и
олимпийский комитет (МОК). Краткие	10—11 классов, Интернет; готовят доклады об
сведения об истории древних и современных	истории Олимпийских
Олимпийских игр	игр современности
	етика - 18 часов
Совершенствование техники спринтерского	Описывают и анализируют технику выполнения
бега.	беговых упражнений, выявляют и устраняют
- высокий и низкий старт до 40м.,	характерные ошибки в процес- се освоения и
- стартовый разгон,	совершенствования. Демонстрируют вариативное
- бег на результат на 100м.	выполнение беговых упражнений. Применяют
- эстафетный бег	беговые упражнения для развития
	соответствующих физических способностей,
	выбирают индивидуальный режим физической
	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных
	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного освоения беговых
	упражнений, соблюдают правила безопасности

Совершенствование Описывают и анализируют технику выполнения техники длительного беговых упражнений, осваивают её - бег в равномерном темпе15 - 20 мин. самостоятельно, выявляют и устраняют - бег на 2000м. характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание дисциплинированности. Описывают и анализируют технику выполнения Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание воли. Совершенствование техники прыжка в Описывают и анализируют технику выполнения высоту. прыжка в высоту с разбега, выявляют и Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание аккуратности. Описывают и анализируют технику выполнения Совершенствование техники метания в цель и метательных упражнений, выявляют и устраняют на дальность. - метание мяча весом 150г. с места на характерные ошибки в процессе освоения и дальность, с 4-5 бросковых шагов, с совершенствования. Демонстрируют вариативное укороченного и полного разбега на дальность и выполнение метательных упражнений. заданное расстояние в коридор 10м. Применяют метательные упражнения для - в горизонтальную и вертикальную цель развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим (1х1м.) с расстояния до 12-14м. - метание гранаты весом 300-500г. с места на физической нагрузки, контролируют её по частоте дальность, с 4-5 бросковых шагов с сердечных сокращений. Взаимодействуют со укороченного и полного разбега на дальность в сверстниками в процессе совместного освоения коридор 10м. и заданное расстояние метательных упражнений, соблюдают правила - бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из безопасности. различных исходных положений с места, 1-4 Воспитание бережного отношения к имуществу. шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с Используют данные упражнения для развития

Развитие скоростные сигарядов из разлых нескодиях положений, броски набивных мячей, круговая тренировка. Развития с набольсть разных наскодных положений, броски набивных мячей, круговая тренировка. Развития с коростноем с пособностей. Воспитание потребностей и умений некоростных с пособностей. Воспитание междениями. Используют данные упражнения для развития коростных способностей. Воспитание междениями. Используют данные упражнения для развития коростных способностей. Воспитание междениями. Используют данные упражнения для развития кородинационных способностей. Воспитание чувства выдержки. Используют данные упражнения для развития упражнения для развития кородинационных способностей. Воспитание чувства выдержки. Используют данные упражнения для развития упражнения и упражнения для развития упражнения и упражнения для развития упражнения для развития упражнения для упражнения для упражнения для упражнения для упражнения для развития упражнения для упражнения для упражнения для развития упражнения для упражнен	препятствиями, бег с гандикапом, в парах,	выносливости.
дальность разных спарядов из разных декорымых положений, броски набивым хачей, круговая тренировка. Развитие коростных способиостей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бет сускоренном способиостей. Воспитание потребноетсй и умений упражнения для развития скоростных положений, бет сускоренном способиостей. Варианты ческоростных способиостей. Варианты челючного бета, бета с изменением направления, скоростные препятствий и вметнения для развития и кородынационных способиостей. Воспитание упражнения для развития скоростных положений в дель и на дальность обенми руками. Воспитание чувства выдержки. Непользуют данные упражнения для развития кородинационных способностей. Воспитание чувства выдержки. Непользуют данные упражнения для развития мекоратильства по старост денем для развития некоротных пособностей. Воспитание от данные упражнения для развития скоростных пособностей. Непользуют данные упражнения для развития мекоратильства по старост денем для упражнений и правила соренований. Непользуют данные упражнения для развития скоростных пособностей. Воспитание потребностий упражнения для развития скоростных скоростных способностей. Непользуют данные упражнения для развития скоростных способностей. Воспитание потребностий и данимых способностей. Воспитание потребностий и данимых скоростных положнения для развития скоростных данамия. Непользуют данные упражнения для развития мескорным для развития и способностей. Воспитание чувства выдержки. Раскрывают за данития для развития мескорным для развития и бепольчения для развития и способностей. Воспитание чувства выдержки. Раскрывают за дачение для упражнения доспитание чувства выдержки. Раскрывают за дачение для дачение скоростных для развития и предвения для развития и способностей. Воспитание чувства выдержки. Раскрывают за дачение для дачения дрежким способностей. За дачения для развития и дачения для развития дрежкеми упражнения и даченских упражнения и даченских упражнения и даченской и стической и стической и стическом даменые д	1 -	
дальность разных спарядов из разных декорымых положений, броски набивым хачей, круговая тренировка. Развитие коростных способиостей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бет сускоренном способиостей. Воспитание потребноетсй и умений упражнения для развития скоростных положений, бет сускоренном способиостей. Варианты ческоростных способиостей. Варианты челючного бета, бета с изменением направления, скоростные препятствий и вметнения для развития и кородынационных способиостей. Воспитание упражнения для развития скоростных положений в дель и на дальность обенми руками. Воспитание чувства выдержки. Непользуют данные упражнения для развития кородинационных способностей. Воспитание чувства выдержки. Непользуют данные упражнения для развития мекоратильства по старост денем для развития некоротных пособностей. Воспитание от данные упражнения для развития скоростных пособностей. Непользуют данные упражнения для развития мекоратильства по старост денем для упражнений и правила соренований. Непользуют данные упражнения для развития скоростных пособностей. Воспитание потребностий упражнения для развития скоростных скоростных способностей. Непользуют данные упражнения для развития скоростных способностей. Воспитание потребностий и данимых способностей. Воспитание потребностий и данимых скоростных положнения для развития скоростных данамия. Непользуют данные упражнения для развития мескорным для развития и способностей. Воспитание чувства выдержки. Раскрывают за данития для развития мескорным для развития и бепольчения для развития и способностей. Воспитание чувства выдержки. Раскрывают за дачение для упражнения доспитание чувства выдержки. Раскрывают за дачение для дачение скоростных для развития и предвения для развития и способностей. Воспитание чувства выдержки. Раскрывают за дачение для дачения дрежким способностей. За дачения для развития и дачения для развития дрежкеми упражнения и даченских упражнения и даченских упражнения и даченской и стической и стической и стическом даменые д	Развитие скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития
Вальность разных снарядов из разных исходных положений, броски набивных мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных способностей. Упражнениями. Используют данные упражнения для развития скоростных, изменение темпа и ритма шагов. Варианты челкочного бега, бета с изменением аправления, скоростных, искорости, способа перемещения; бег с преогролением преизгствий на местности; прыжки через препятствий на местности; прыжки через препятствий на местности; прыжки через препятствий на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Вномеханические основы техники бега, тражжений. Виды соревнований по лёткой аглетике и рекорды. Техника безопаеноги при занятиях лёткой аглетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёткой аглетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях леткой аглетикой. Самоствоятельные занятия и совершенствования основных двитательных способностей. Самоконтроль при занятиях леткой аглетикой. Обраченный правития и совершенствования основных двитательных способностей. Самоконтроль при занятиях леткой аглетикой. Обраченный правития и совершенствования основных двитательных способностей. Самоконтроль при занятиях леткой аглетикой. Обрачений правития сотовка и техники выполнения обрачения правита соревнований. Стимулирование положительной измаческой и техники выполнения в физической и техники выполнения и правила соревнований. Обрачений и правила соревнований. Составляют смоконнации упражнений, направленные на развитии соответствующих физической и техники занатиях при решсими задач физической и техники занатиях при решсими задач физической и техники занатиях при решсими задач физической и техники выполнения положительной и техники занатия. Стимулирование положительной и техники полож	1	1 7 1
развитие скоростных способностей. Зстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов. Развитие коростных способностей. Воспитание смелости. Развитие коросным с местобностей. Воспитание смелости. Варианты челючното бега, бета с изменением паправления, исторым предватичных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обенми руками. Заания. Биомеханические основы техники бега, прыжжов и метаний. Основные механизмы энергобеспечения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития упражнений для укрепления здоровья, развития образиностей. Раскрывают политие техники выполнения петкоатлетических упражнений и правила соревнований. Темностительной занатиях легкой атлетикой. Доврачебная помощы при гравмах. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при гравмах. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Темностительной занатира с министруктора на занятиях и совершенствование сорганизатироских умений. Выполнение обузанностей. Судыя на негкоратлетических соревнованиях и ниструктора на занятиях к пассобностей. Упражнений пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование ствроевых упражений профисиный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование ствроевых упражений профисиный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений и два и техныре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений и дважнений и упражнений и дважнений и составляют комбинации из различных положений и дважнений и оставляют комбинации из различных премения. Воспитание грацизми. Совершенствование скороного в движений и составляют комбинации из различнений и праканений и составляют комбинации из разлученых упражнений и практений и составляют комбинации из разлученых упражнений и составляют комбинации из разлученых упражнений и составляют комбинации из разлученых упражнений и сос		•
развитие скороствых способностей.		
Развитие скоростных способностей. Остафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятетвий в местности; прыжки через препятствия и на точность призжалиных и кождшых положений в исль и па дальность обенми руками. Знания. Знания.	=	-
Востафеты, старты из различных исходных положстий, бег с ускорепных, отместий, бег с ускорепных паконования сморости в выменение темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением инаравления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий на местности; прыжки через преодолением препятствий на местности; прыжки через преодения доложний в цель и пальность обемии руками. Загания. Загания. Загания. Загания через преодения предметов из различных песков атлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают значений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают полятие техники выполнения на правития и совершненствовании основных двической укльтуре. Используют данные упражнения дкоротим, способностей. Воспитание чувства выдержки. Используют данные упражнения дкоротим, способностей. Воспитание чувства выдержки. Используют данные упражнения дкородимационных способностей. Воспитание чувства выдержки. Используют данные упражнения дкоротим для укрепления здоровья, развития физических упражнений и даниеских упражнений для укрепления здоровья, развития соревнований. Стимулирование легкоатлетнеских упражнений правита соревнований. Стимулирование положительной мотивации в физической укльтуре. Используют данные упражнений произительной мотивации в физической укльтуре. Используют данные упражнений для укрепления здоровья, развития спользительной мотивации в физических упражнений для укрепления здоровья, развития спользуют данием ских стособностей. Используют данием смелостей. Воспитание чувства выдержки. Используют данием смелостей. В	1 1	J. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.
положений, бег с ускорением, с максимальной скоростых, изменение темпа и ритма шагов. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и в местности; прыжки через препятствий и в пель и на дальность обемми руками. Виомеханические основы техники бега, прыжков и мстаний. Основные механизмы знергообеспечения легкой атлетикой. Биомеханические основы техники бега, прыжков и мстаний. Основные механизмы знергообеспечения легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занитиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятиях метой атлетикой. Самостоятельные занятиях метой атлетикой. Самостоятельных пеской атлетикой. Самостоятельных пеской атлетикой. Совершенствование организатороских умений. Выполнение обязанностей суды на метору в тражений. Предстроение из колонны по одному в колонну под два, по четыре, по восемые в движении. Совершенствование общеразвивающих упражений в различных положений и движений прук, нот, туловища на месте и в движении. Совершенствование общеразвивающих упражений и движений и движений и движений и движений рук, нот, туловища на месте и в движении. Совершенствование общеразвивающих упражений и движений и движений и движений и движений и движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений и движении и оставляют комбинации из различных положений и движении оставляют комбинации из различных положений и движений и поставляют комбинации из различных положений и движений и поставляют комбинации из различных положений и движений и поставляют комбинации из разлученных упражнений и пластичности.	•	Используют данные упражнения для развития
развития соординационных способностей. Воспитание емелости. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бет с преодолением препятствий на местности; прыжки через предятствия и на точность призжемиения; метапие различных исходных положений в цель и на дальность обсими руками. Виды соновы техники бега, прыжков и метапий. Основные мехапизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самосможеные заивтия и совершенствования основных двитагельных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двитагельных способностей суды на при занятиях с обращенствования основных двитагельных способностей. Самоконтроль при занятиях с младшими инструктора на занятиях с младшими школьниками Говершенствование строевых упражнений пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование обидеразвивающих упражнений проиденный в предыдущих классах материал. Повороть кругом в движении. Совершенствование обидеразвивающих упражнений по два, по четыре, по воесмь в движении. Совершенствование обидеразвивающих упражнений по два, по четыре, по воесмь в движении. Совершенствование обидеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разучетных упражлений. Воспитание нравственно-волевых качеств. Четко выполняют строевые упражнения. Воспитание гехнику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разучетных упражлений. Воспитание гехнику общеразвивающих упражнений и составляют компинации из разучетных общерать на составляют компинации из разучетных упражнений. Воспит		
Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением паправления, скорости, способа пережиешия; бег с преодолением препятствия и на точность приземения; метапис различных предметов из различных иеходных положений в цель и на дальность обемии руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метапий. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Теннровка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самокомтроль образаний ститих при решении задач физической культуре. Используют изучение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физической культуре. Самостоялельные занятия и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях при решении задач физической культуре. Используют дачение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физической опятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Стимулирование положительной мотивации в физической культуре. Используют дачение легкоатлетических упражнений и дразической культуре. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических упражнений и дразической культуре. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физической культуре. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических упражнений и дразической культуре. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических упражнений и допожнений для укрепления здоровья, развития физической культуре. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физической культуре. Раскрывают з		<u> </u>
Варианты челночного бега, бега с изменением паправления, екорости, способа перемещения; бег с преодолением преиятствий и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Знания. Повороты краз выдержки. Воспитание чувства выдержки. Раккрывот значение декоатрения значения положений пырактений дизических способностей. Симостатений димостем выдержки. Воспитание чувства выдержки. Ракрывают значен		Boomfaine emercein.
паправления, скорости, способа перемещения; бет с преодолением препятствий на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Знатия. Знатиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные в занятия с строевые ванятия остоеностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Самостоятельных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Самостоятельных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Соершенствования основных основных празвития и соверпненствования основных празвития и соверпненствования основных празвития и соверпненствования основных празвитиях с способностей. Самоконтроль при занятиях с пособностей. Самоконтроль остроенных пражений. Сосершенствование сбязанностей суды на пражения. Гимнаствика с элементами вкробатики. Оставляют комбинации упражнения. Воспитание чувства выдержки. Раскрывами даческих способностей. Детковытольные замогния пражений. Обтовывают технических упражений. Описывают технический. Описывают технический. Описывают технический. Описывают технический. Описывают технический. Описывают практний для чачение легкоатилия дачений для чачений для чачений для чачений для чачений для чачений и пражений и пражений. Остамулювание положительной мотивации в пражений и пражений д		Используют данные упражнения для развития
бег с преодолением препятствий на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Знания. Знания. Знания. Знания. Знания. Виомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы эпергообеспечения легкоатлетических упражнений дли укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений и правила соревнований по лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмях. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самоствоятельных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования осповных двитательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования организатнорских умений. Выполнение обязанностей судьи на песткоатлетических упражнений ди упражнений и правила соревнований. Совершенствование организатнорских умений. Выполнение обязанностей судьи на пиструктора на занятиях с младшими школьниками Гимнастичка с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражнений и правила соревнования. Совершенствование общеразвивающих упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте из в движении и движении и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении и составляют комбинации и пластичности.		
прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из дальность обеими руками. Знания. Виомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные заиятия Трешровка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных апатрих при занятийх способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных апатрих при занятийх при решении задач физической и технической подтотовки. Осуществляют самоконтроль за физической и талической и талической и технической подтотовки. Осуществляют самоконтроль за физической и талической и талической и талической и талической и талической подтотовки. Осменивать и проводить соревнований. Совершенствования основных образивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений и движении Совершенствование общеразвивающих упражений и составляют комбинации из различных положений и движении Совершенствования общеразвивающих упражений. Выполнение обязанностей суды на физической и талической подтотовки. Осмениемений положений на правития двигатических способностей, цватической подтотовки. Осмениеменской изличнеской подтотовки. Осмениеменской изл		
приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обемми руками. Знания. Биомсканические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самокоптроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия развития и совершенствования основных двитательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязатностей судьи па легкоатлетических споревнования. Совершенствование образатностей судьи па легкоатлетических соревнования и школьниками Геминастика с элементами акробатики - 16 часов Коменации из различных положений и движений из различных положений из разученный упражнений. Воспитание правлот технику общеразвивающих упраженний и составляют технику общеразвивающих упражнений польствин об общеразвивающих упраженний и движении из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении и в движении и в движении и в движении обмеразвивающих упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.		Воспитание чувства выдержки.
различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Знания. Знания. Видыс соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самоствятельных анятияя при решенствования основных развития и совершенствования основных при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование огранизатнорских умений. Неготровный в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражений в престроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражений и правила соревновании из различных положений и правита транити стокой подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревновании. Тимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражнений и правила соревновании из различных положений и правити е сотровые упражнения. Обмениеции из различных положений и правила соревновании обманации из различных положений и движении и составляют компинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. На движений рук, ног, туловища на месте и в движении Сосершенствование общеразвивающих упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.	1	
дальность обеими руками. Знания. Виомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёткой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Стимулирование положительной мотивации в физической культуре Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют разультаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнования. Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствовование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Совершенствовование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.		
Знания. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития упражнений и правила соревнований. Раскрывают понятие техники выполнения дегкоатлетических упражнений и правила соревнований. Самостоятельные занятия тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнений и правила соревнований. Совершенствование образиностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Совершенствование строевнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Помогают их оценивать и проводить соревнований. Гимнастика с элементами акробатике. Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражнений в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Чётко выполняют строевые упражнения. Воспитание правственно-волевых качеств. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предыжении. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Высовный друк, ног, тутовина на выжнении и движении и движении и движении и движении и движении и движении и движений и дв	-	
развития и совершенствование организатиях и совершенствование организатиях и матетиками помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование облаеностей судьи на петкоатлетических умений. Выполнение обязанностей судьи на писткоятлетических умений. Быполнение обязанностей судьи на писткоятлетических способностей, измеряют в данятиях лёгкой атлетикой. Тимнастика с элементами акробатики с оревнований и правила соревнований. Совершенствование от отментами инструктора на занятиях с младшими школьниками Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений биз различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений и правила соревнований. Составляют комбинации упражнения и оревнований. Составляют комбинации упражнений нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнований. Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений и движений и правила соревнований. Ракрывают понятие техники выполнения дизических упражнений и правила соревнований. Стимулирование положительной мотивации в физической культуре Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовке изменской и технической и технической подготовке измической и технической и технической подготовке измической и технической и технической и технической и технической и технической и технической подготовке маторые измической и технической и технической и технической и толожний и правила соровненным и правила соровненным з		
прыжков и метаний. Основные механизмы эпергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельных занятия и соревнования осповных двигательных способностей. Самоконтроль три чаянтиях легкой атлетикой. Совершенствования осповных двигательных способностей. Самоконтроль ана занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организатюрских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Говершенствование строевых упраженений пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упраженений без предмета Комбинации из различных положений и движении рук, ног, туловища на месте и в движении из различных положений и движении и правила соревнования. Стимулирование техники выполнения дизических способностей. Используют и тураенный и правила соревнований. Стимулирование техники выполнения дизических способностей. Отмулирований правине поляжительной мотивации в физической культуре Используют изученные упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической культуре Используют изученные упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической культуре Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической подготовки. Осотавляют комбинации упражнений нагружкой во время этих занятий. Составляют самоконтроль и технической нагружкой во время эт		Расупырают значение периоатпетинеских
физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёткой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёткой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёткой атлетикой. Самостоятельные занятия резавития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных и инструктора на занятиях с младшими школьниками Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражнений в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движении из различных положений и движении из различных положений и движении и движении и движении и движении и движении и движении рук, ног, туловища на месте и в движении оставляют комплексы общеразвивающих упражнений и составляют комплексы общеразвивающих упражнений и правила способностей. Ракими выполнения положительной и правила соревнований. Стимулирование положительной и правила соревнований. Осуществляют комбонтации упражнений и правила самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятиях. Составляют комбонации упражнений, направленые на развитие солотетствующих физических способностей. Составляют комбонации упражнений, направленые на развитие солотетствующих обмостоя томобнации упражнений. Составляют комбонации и правила сомостоятельных занятиях с положений нагрузкой во время этих занятиях. Составляют комбонации упражнений, нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбонации и правической нагрузкой во время этих занятий.		-
упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на инструктора на занятиях с младшими школьниками Повороты кругом в движении. Совершенствование строевых упраженеий Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упраженеий без предмета Комбинации из различных положений и движении рук, ног, туловища на месте и в движении обметательных помогают и пластичности. Вополнятие техники выполнения прекований. Стимулирование положительной мотивации в физической культуре Используют изученые упражнения в самостоятельных занятих при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической подготовки. Осуществляют сомовны упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнований. Собатований. Собатований. Собатований и технической подготовке мест проведения занятиях при решении задач физической и технической подготовке метомостительных занятиях при решении задач физической и технической подготовке метомостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подкомотроль за физической и технической подкомотроль за физической и технической подкомотроль за физической подкомотроль за физической и технической подкомотроль за физической и технической подкомотроль замости у технической подкомот	-	7
атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организатморских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упраженений пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упраженений без предмета (без предмета) (без предмета	1 *	•
занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятия досновных драгательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Соершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Соершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на инструктора на занятиях с младшими школьниками Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Тимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмениа по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмений рук, ног, туловища на месте и движении и движений рук, ног, туловища на месте и в движении и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и движении и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и движении и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и движении и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении общеразвивающих упражнений. Соершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разлученных упражнений и составляют комбинации из разлученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.		=
помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятияя Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Гомершенствование строевых упражнений помогают их оценивать и проводить соревновании. Гомершенствование с элементами акробатики - 16 часов Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Тимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражнений по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте из движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и движении рук, ног, туловища на месте из движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и движении общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений и движении общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разлучных положений и движений рук, ног, туловища на месте из движении Составляют комплексы общеразвивающих общеразвивающих упражнений и составляют комплексы общеразвивающих	1	7 -
занятиях лёгкой атлетикой. Самостоятельные занятияя Трепировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движении рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений правленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревновании. Етимнастика с элементами акробатики - 16 часов Иётко выполняют строевые упражнения. Воспитание нравственно-волевых качеств. Чётко выполняют строевые упражнения. Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений и движении. Воспитание грациозности и пластичности. Воспитание грациозности и пластичности.	_	-
Самостоятельные занятияя Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Тимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование общеразвивающих упражнений без предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметам положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении и движении упражнений и движении общеразвивающих упражнений и движении общеразвивающих упражнений и движении общеразвивающих упражнении и движении общеразвивающих упражнений и движении общеразвивающих упражнений и пластичности.		
Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование строевых упраженений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упраженений без предыдента (об в движений) и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений. Составляют самоконтроль за физической и технической подготовки изманической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической и технической инагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают и оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Чётко выполняют строевые упражнения. Воспитание нравственно-волевых качеств. Чётко выполняют строевые упражнения и составляют комбинации из разученных упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.		1 11
развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками Повороты кругом в движении. Порестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движении из различных положений и движении (Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений и движении (Совершенствование общеразвивающих упражнений оставляют комбинации из различных положений и движении (Совершенствование общеразвивающих упражнений оставляют комплексы общеразвивающих упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.		
Двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими помогают их оценивать и проводить помогают их оценивать и проводить соревнований. Соблюдают правила соревнований. Соблюдают правила соревнований. Соблюдают правила соревнований. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений без предмета Комбинации из различных положений и движении Совершенствование общеразвивающих упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.		
при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими помогают их оценивать и проводить соревнований. Совершенствование строевых упраженений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упраженений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упраженений и составляют комбинации из разученных упражнений. Витрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Чётко выполняют строевые упражнения. Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Воспитание грациозности и пластичности. Составляют комплексы общеразвивающих	li.	·
Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движении без предмета Комбинации из различных положений и движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Чётко выполняют строевые упражнения. Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности.	1	1 1
Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	-	
легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Тимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование строевых упраженений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упраженений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений и движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и пластичности. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений и пластичности.		7 =
инструктора на занятиях с младшими помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. **Tumhacmuka c элементами акробатики - 16 часов** **Coвершенствование строевых упражений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. **Coвершенствование общеразвивающих упражений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении **Coвершенствование общеразвивающих упражений.** Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Воспитание грациозности и пластичности.		
школьниками соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. **Tumhacmuka с элементами акробатики - 16 часов **Coвершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. **Coвершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движении рук, ног, туловища на месте и в движении **Coвершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. **Cosepшeнствование общеразвивающих упражнений и составляют комплексы общеразвивающих упражнений. **Cocтавляют комплексы общеразвивающих упражнений и составляют комплексы общеразвивающих упражнений и составляющих упра	*	-
Тимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Воспитание грациозности и пластичности.	1	
Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Воспитание грациозности и пластичности.	ШКОЛЬНИКАМИ	
Тимнастика с элементами акробатики - 16 часов Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Воспитание грациозности и пластичности.		
Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Воспитание правственно-волевых качеств.	Гимпаатия а элемент	
Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание прациозности и пластичности. Воспитание грациозности и пластичности. Составляют комплексы общеразвивающих		шти икрооштики - 10 чисов
Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание нравственно-волевых качеств. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Составляют комплексы общеразвивающих	1	Иётко выполняют строевы с миромую
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. Совершенствование общеразвивающих упраж-	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- · · · · ·
по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета упражнений и составляют комбинации из различных положений разученных упражнений. и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упраж- Составляют комплексы общеразвивающих	= = = 7	роспитание нравственно-волевых качеств.
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных положений разученных упражнений. и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Воспитание грациозности и пластичности. Совершенствование общеразвивающих упраж- Составляют комплексы общеразвивающих		
упражнений и составляют комбинации из различных положений разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. И в движении Совершенствование общеразвивающих упраж-		Orway poyot Toyyuya a 5-yan aan ya aan aa
Комбинации из различных положений разученных упражнений. Воспитание грациозности и пластичности. и в движении Совершенствование общеразвивающих упраж-		* *
и движений рук, ног, туловища на месте и в движении Совершенствование общеразвивающих упраж-		- ·
и в движении	_	1 7 1
Совершенствование общеразвивающих упраж- Составляют комплексы общеразвивающих		воспитание грациозности и пластичности.
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
нении с предметами. Демонстрируют	7 - 7 -	-
	нении с преометами	упражнении с предметами. Демонстрируют

Комбинации упражнений с обручами	комплекс упражнений с предметами.
булавами, лентами, скакалкой, большими	Воспитание выразительности движений.
мячами	
Освоение и совершенствование висов и упоров.	Описывают, анализируют и сравнивают технику
Толчком ног подъём упор на верхнюю	выполнения упражнений в висах и упорах.
жердь; толчком двух ног вис углом.	Составляют комплекс из числа изученных
Равновесие на нижней; упор присев на	упражнений.
одной ноге, соскок махом	Воспитание культуры эмоционального поведения
Освоение и совершенствование опорных	
прыжков.	Описывают технику данных упражнений
Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и	Воспитание волевых качеств.
толчком одной ногой (конь в ширину, высота	
110 см)	
Освоение и совершенствование	Описывают технику акробатических упражнений
акробатических упражнений.	и составляют акробатические комбинации из
Сед углом; стоя на коленях наклон назад;	разученных упражнений.
стойка на лопатках. Комбинации из ранее	Воспитание навыков самоорганизации
освоенных элементов	
Развитие координационных способностей.	
Комбинации общеразвивающих упражнений	Используют гимнастические и акробатические
без предметов и с предметами; то же с	упражнения для развития названных координа-
различными способами ходьбы, бега, прыжков,	ционных способностей.
вращений, акробатических	Воспитание навыков взаимопомощи.
упражнений. Упражнения с гимнастической	
скамейкой, на гимнастическом бревне, на	
гимнастической стенке, на гимнастических	
снарядах. Акробатические упражнения.	
Эстафеты, игры, полосы препятствий с	
использованием гимнастического инвентаря	
и упражнений. Ритмическая гимнастика	
Развитие силовых способностей и силовой	Используют данные упражнения для развития
выносливости.	силовых способностей и силовой выносливости.
Упражнения в висах и упорах,	Воспитание гигиенических навыков
общеразвивающие упражнения без предметов	
и с предметами в парах	
Развитие скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития
Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,	скоростно-силовых способностей.
броски набивного мяча.	Воспитание работоспособности.
Развитие гибкости.	
· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Используют данные упражнения для развития
амплитудой для различных суставов. Упражне-	гибкости.
ния с партнёром, акробатические, на	Воспитание грациозности и выразительности
гимнастической стенке, с предметами.	
Знания.	
Основы биомеханики гимнастических	Раскрывают значение гимнастических упражне-
упражнений. Их влияние на телосложение,	ний для сохранения правильной осанки, развития
воспитание волевых качеств. Особенности	физических способностей.
методики занятий с младшими школьниками.	Оказывают страховку и помощь во время занятий,
·	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Техника безопасности при занятиях	соблюдают технику безопасности. Владеют
гимнастикой. Оказание первой помощи при	упражнениями для организации самостоятельных
гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия	упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоя-
гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	упражнениями для организации самостоятельных тренировок.

	·
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	Составляют комбинации упражнений,
Выполнение обязанностей помощника	направленные на развитие соответствующих
судьи и инструктора. Проведение занятий с	физических способностей. Выполняют
младшими школьниками	обязанности командира отделения. Оказывают
младшими школьниками	
C.,	Соблюдают правила соревнований.
	2 игры — 18 часов
	пейбол
Совершенствование техники передвижений,	Составляют комбинации из освоенных
остановок, поворотов и стоек.	элементов техники передвижения; оценивают
Комбинации из освоенных элементов техники	технику передвижения, остановок, поворотов,
передвижений.	стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их
	устранения; взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного обучения техникам
	игровых приёмов и действий; соблюдают правила
	безопасности
Совершенствование техники приёма и передач	Составляют комбинации из освоенных элементов
мяча	техники приёма и передачи мяча; оценивают
Варианты техники приёма и передачи	технику их выполнения; выявляют ошибки и
мяча	осваивают способы их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками в процессе
	совместного обучения техникам игровых приёмов и
	действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов
Варианты подачи мяча	техники подачи мяча; оценивают технику их
	выполнения; выявляют ошибки и осваивают
	способы их устранения; взаимодействуют со
	сверстниками в процессе совместного обучения
	техникам игровых приёмов и действий; соблюдают
	правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	
Варианты нападающего удара через сетку	элементов техники нападающего удара;
	оценивают технику его выполнения; выявляют
	ошибки и осваивают способы их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками в процессе
	совместного обучения техникам игровых приёмов и
	действий; соблюдают правила безопасности.
C	Воспитание взаимопомощи.
Совершенствование техники защитных	Составляют комбинации из освоенных
действий	элементов техники защитных действий; оценивают
Варианты блокирования нападающих уда-	технику их выполнения; выявляют ошибки и
ров (одиночное и вдвоём), страховка	осваивают способы их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками в процессе
	совместного обучения техникам игровых приёмов и
C	действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
Индивидуальные, групповые и командные	совместного совершенствования тактики игровых
тактические действия при нападении и защите	действий; соблюдают правила безопасности.
	Моделируют тактику освоенных взаимодействий,
	меняют её в зависимости от ситуаций и условий,
0	возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие	Организуют совместные занятия волейболом со
психомоторных способностей.	сверстниками, осуществляют судейство игры.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Воспитание чувства товарищества.

Знания. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Воспитание самостоятельности.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды. Подготовка мест для проведения занятий

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят а проведения игр.

Лыжная подготовка – 16 часов

Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Знания.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за

	физической нагрузкой во время этих занятий.
	Применяют правила оказания помощи при
	обморожениях и травмах. Стимулирование
	положительной мотивации к физической культуре.
Эпомочины один	ноборств – 7 часов
Освоение техники владения приёмами	Описывают технику выполнения приёмов
Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы	в единоборствах, осваивают её самостоятельно,
лёжа и стоя. Учебная схватка.	выявляют и устраняют характерные ошибки в
STORA H CTON. 5 TEORIAN CABATRA.	процессе освоения. Применяют упражнения в
	единоборствах для развития соответстующих
	физических способностей. Взаимодействуют со
	сверстниками в процессе совместного освоения
	упражнений в единоборствах; соблюдают
	правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные
Пройденный материал по приёмам единоборства,	
подвижные игры типа «Сила	Воспитание аккуратности.
Способностей и ловкость», «Борьба	
всадников», «Борьб «двое против двоих» и т. д.	
Развитие силовых способностей и силовой	Применяют освоенные упражнения для
выносливости	развития силовых способностей и силовой
Силовые упражнения и единоборства в парах	выносливости. Воспитание дисциплинированности.
Знания	Раскрывают значение упражнений в
Самостоятельная разминка перед поединком.	единоборствах для укрепления здоровья,
Правила соревнований по одному из видов.	основных систем организма и для развития
Влияние занятий единоборствами на развитие	физических способностей. Соблюдают технику
нравственных и волевых качеств. Техника	безопасности. Применяют изученные упражнения
безопасности. Гигиена борца	при организации самостоятельных тренировок.
	Раскрывают понятие техники выполнения
	упражнений в единоборствах. Осваивают правила
	первой помощи при травмах. Воспитание
	самостоятельности.
Самостоятельные занятия	Используют названные упражнения в
Упражнения в парах, овладение приёмами	самостоятельных занятиях при решении
страховки, подвижные игры. Самоконтроль	задач физической и технической подготовки.
при занятиях единоборствами	Осуществляют самоконтроль за физической
	нагрузкой во время этих занятий
Освоение организаторских умений	Составляют простейшие комбинации
Умение судить учебную схватку противников в	упражнений, направленные на развитие
одном из видов единоборств	соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест
	занятий, а также сверстникам в усвоении
	программного материала
Фитиае дэр	
Фитнес-аэробика – 15 часов Классическая аэробика Осваивают технику разучиваемых упражнений.	
Формирование умений и навыков выполнения	Выявляют ошибки при выполнении базовых
базовых шагов (элементов) без смены	шагов (элементов) умеют анализировать и
лидирующей ноги, лидирующая нога – нога,	исправляют их.
которая выполняет первое движение в	Выполняют согласованные сочетания движения
элементе.	руками с выполнением базовых шагов
Движения руками в различных плоскостях.	(элементов) без смены лидирующей ноги.
Согласованные сочетания движения руками с	Осваивают и демонстрируют технику
выполнением базовых шагов (элементов) без	разучиваемых упражнений с основными
смены лидирующей ноги.	движениями руками.
Формирование умений и навыков выполнения	Осваивают технику разучиваемых упражнений и
KNHOURIOUTH IN HILLIAM OF THE	осванвают телнику разучиваемых упражисии и

базовых шагов (элементов) со сменой	комплексов без музыкального и с музыкальным
лидирующей ноги	сопровождением.
Выполнение упражнений и базовых	Демонстрируют технику выполнения изученных
комплексов без музыкального и с	базовых элементов.
музыкальным сопровождением	
Стретчинг	Осваивают технику разучиваемых упражнений.
Уменьшение мышечного напряжения и	Выявляют ошибки при выполнении упражнений.
достижение релаксации тела. Развитие	Воспитание самостоятельности.
гибкости. Совершенствование функции	
равновесия.	
Знания	Представляют, что такое фитнес-аэробика,
Что такое фитнес-аэробика. Основные правила.	основные правила, запрещенные упражнения.
Запрещенные упражнения. Важность и польза	Понимают важность занятия физической
занятия фитнес-аэробикой в профилактике	культурой, как способ укрепления здоровья и
заболеваний и укреплении здоровья	профилактика заболеваний

11 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физичест	кой культуре – 6 часов
Понятие о физической культуре личности Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. Повышают физкультурную грамотность.
наибольшую пользу Правила поведения, техника безопасности и	
предупреждение травматизма на занятиях	Анализируют правила поведения на занятиях
физическими упражнениями	физической культурой, правила
Общие правила поведения на занятиях	эксплуатации спортивного оборудования;
физической культурой. Правила эксплуатации	объясняют правила техники безопасности
спортивных и тренажёрных залов,	на уроках физической культуры и анализируют

пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

основные мероприятия и санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)

Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье

Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Стимулирование познавательной деятельности.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.

Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)

Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью

Основы организации двигательного режима Режим дня старшеклассников.

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом

Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых

	локомоций. Формирование мировоззрения.
Понятие телосложения и характеристика	
его направленные на изменение	Сравнивают особенности разных типов
телосложения основных типов	телосложения; анализируют достоинства
Основные типы телосложения. Системы	различных систем занятий физическими
занятий физическими упражнениями,	упражнениями, направленных на изменение
направленные на изменение телосложения	телосложения; объясняют, для чего
и улучшение осанки. Методы контроля за	человеку нужна хорошая осанка, и называют
изменением показателей телосложения	средства для её формирования
Способы регулирования массы тела	
человека	Анализируют и сравнивают особенности
Основные компоненты массы тела человека.	методик применения упражнений по увеличению
Методика применения упражнений по	и по снижению массы тела человека; раскрывают
увеличению массы тела. Методика применения	
упражнений по снижению массы тела	ожирению и перечисляют основные средства в
	профилактике ожирения
Вредные привычки и их профилактика	
средствами физической культуры	
Вредные привычки и их опасность для	Раскрывают негативные последствия
здоровья человека. Вред употребления	употребления наркотиков, алкоголя, табака,
наркотиков, алкоголя, табакокурения,	анаболических препаратов; готовят доклады на
анаболических препаратов	эту тему
Современные спортивно-оздоровительные	
системы физических упражнений	
Характеристика современных спортивно-	
оздоровительных систем по формированию	Определяют достоинства современных
культуры движений и телосложения:	спортивно-оздоровительных систем физических
ритмической гимнастики, шейпинга, степ-	упражнений, выявляют ограничения в их
аэробики, велоаэробики, аквааэробики,	применении; ищут информацию и готовят
бодибилдинга (атлетической гимнастики),	доклады
тренажёров и тренажёрных устройств	
Современное олимпийское и физкультурно-	
массовое движение	Раскрывают основные понятия, связанные
Понятия: олимпийское движение,	с олимпийским движением, Олимпийскими
Олимпийские игры, Международный	играми, используя материал учебников для 8—9 и
олимпийский комитет (МОК). Краткие	10—11 классов, Интернет; готовят доклады об
сведения об истории древних и современных	истории Олимпийских
Олимпийских игр	игр современности
	тика - 18 часов
Совершенствование техники спринтерского	Описывают и анализируют технику выполнения
бега.	беговых упражнений, выявляют и устраняют
- высокий и низкий старт до 40м.,	характерные ошибки в процес- се освоения и
- стартовый разгон,	совершенствования. Демонстрируют вариативное
- бег на результат на 100м.	выполнение беговых упражнений. Применяют
- эстафетный бег	беговые упражнения для развития
	соответствующих физических способностей,
	выбирают индивидуальный режим физической
	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных
	сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного освоения беговых
	упражнений, соблюдают правила безопасности

Совершенствование Описывают и анализируют технику выполнения техники длительного беговых упражнений, осваивают её - бег в равномерном темпе 15 - 20 мин. самостоятельно, выявляют и устраняют - бег на 2000м. характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание дисциплинированности. Описывают и анализируют технику выполнения Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание воли. Совершенствование техники прыжка в Описывают и анализируют технику выполнения высоту. прыжка в высоту с разбега, выявляют и Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Воспитание аккуратности. Описывают и анализируют технику выполнения Совершенствование техники метания в цель и метательных упражнений, выявляют и устраняют на дальность. - метание мяча весом 150г. с места на характерные ошибки в процессе освоения и дальность, с 4-5 бросковых шагов, с совершенствования. Демонстрируют вариативное укороченного и полного разбега на дальность и выполнение метательных упражнений. заданное расстояние в коридор 10м. Применяют метательные упражнения для - в горизонтальную и вертикальную цель развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим (1х1м.) с расстояния до 12-14м. - метание гранаты весом 300-500г. с места на физической нагрузки, контролируют её по частоте дальность, с 4-5 бросковых шагов с сердечных сокращений. Взаимодействуют со укороченного и полного разбега на дальность в сверстниками в процессе совместного освоения коридор 10м. и заданное расстояние метательных упражнений, соблюдают правила - бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из безопасности. различных исходных положений с места, 1-4 Воспитание бережного отношения к имуществу. шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин, кросс, бег с Используют данные упражнения для развития

препятствиями, бег с гандикапом, в парах,	выносливости.
группой, эстафеты, круговая тренировка	Воспитание личностных качеств.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на	скоростно-силовых способностей.
дальность разных снарядов из разных	Воспитание потребностей и умений
исходных положений, броски набивных мячей,	самостоятельно заниматься физическими
круговая тренировка.	упражнениями.
Развитие скоростных способностей.	упражнениями.
Эстафеты, старты из различных исходных	Используют данные упражнения для развития
положений, бег с ускорением, с максимальной	скоростных способностей.
скоростью, изменение темпа и ритма шагов.	Воспитание смелости.
Развитие координационных способностей.	Воспитание смелости.
Варианты челночного бега, бега с изменением	Используют данные упражнения для развития
направления, скорости, способа перемещения;	координационных способностей.
бег с преодолением препятствий на местности;	Воспитание чувства выдержки.
	Воспитание чувства выдержки.
прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из	
различных исходных положений в цель и на	
дальность обеими руками.	
Знания.	
	DOCKED INDICATE PROPERTY AND THE PROPERTY OF T
Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития
энергообеспечения легкоатлетических	физических способностей.
упражнений. Виды соревнований по лёгкой	Раскрывают понятие техники выполнения
атлетике и рекорды. Техника безопасности при	легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при	Стимулирование положительной мотивации в
занятиях лёгкой атлетикой.	физической культуре
	Используют изученные упражнения в
Самостоятельные занятия Тренировка в оздоровительном беге для	1
развития и совершенствования основных	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
двигательных способностей. Самоконтроль	Осуществляют самоконтроль за физической
1	
при занятиях легкой атлетикой.	нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений,
Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	направленные на развитие соответствующих
легкоатлетических соревнованиях и	физических способностей; измеряют результаты,
инструктора на занятиях с младшими	помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке
школьниками	· ·
	мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимиданина с опечен	пами акробатики - 16 часов
	ими икробитики - 10 чисов
Совершенствование строевых упражнений	Uätiko Bi illo illigiot ottoopi ja viinavavavag
Пройденный в предыдущих классах материал.	Чётко выполняют строевые упражнения.
Повороты кругом в движении.	Воспитание нравственно-волевых качеств.
Перестроение из колонны по одному в колонну	
по два, по четыре, по восемь в движении.	Опистивают технику общевозвивоголичу
Совершенствование общеразвивающих	Описывают технику общеразвивающих
упражнений без предметов	упражнений и составляют комбинации из
Комбинации из различных положений	разученных упражнений.
и движений рук, ног, туловища на месте	Воспитание грациозности и пластичности.
и в движении	Состоружит молитического объементо с
Совершенствование общеразвивающих упраж-	
нений с предметами	упражнений с предметами. Демонстрируют

Воспитацие выражительности движений. Мачами Освоение и совершенствование висов и упоров. Толчком пот подъбм упор на верхиною жерды; толуком дрях ног вие углом. Равновесие на вижней; упор присев на одной ноге, соскок махом Освоение и совершенствование опорных прыжкок. Прыжко углом с разбета под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Осду углом, стоя на коленъм наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее оевоенных закансний. Осду углом, стоя на коленъм наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее оевоенных заковатических упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бета, прыжков, упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимпастическом бревне, на тимпастической стенке, на гимпастичес выностивостны. Развитиве силовых способностей и силовой выностивостны. Развитиве силовых способностей и силовой выностивосты. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитулой для различных суставов. Упражне- ния и партнёром, акробатические, на тимпастической стение, на готоватий и тарах Развитиве силовых способностей и силовой выностивостны. Развитиве избрастных гражнения упражнения для развития споражнений и упражнения с повышенной амплитулой для различных суставов. Упражне- ния с партнёром, акробатические, на тимпастической стение, на готовативетов общена предметами. Занатия. Занатия. Занатия. Занатия. Сотовами предметами и парах Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростн	W	
Освоение и совершенствование висов и упоров. Толчком пог подъём упор на верхнюю жерды; толчком двух нот вис утлом. Ванювсене на инжистё; упор приесв на одной ноге, соскок махом Освоение и совершенствование опорых прыжко утлом с разбега под утлом к снаряду и поликом одной конь в пирину, высота 110 см) Освоение и совершенствование опорых прыжко утлом с разбега под утлом к снаряду и поликом одной ногой (конь в пирину, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на колсеня наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов Развитив к оордонациотных способностей. Комбинации сособами ходьбы, бега, прыжков, правистий, акробатических упражнений без предметов и с предметами; то ж с различными способами ходьбы, бега, прыжков, правистий. Упражнений в нагимающие упражнений в согитание навыков камогомощи. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития пагванных координатизисной стойка в лоповых способностей и силовой выносливости. Воспитание навыков к половой выносливости. Воспитание гитиенических навыков воспитание гитиенических навыков общеразвывающие упражнения без предметами. Игользуют данные упражнения для развития гиловых способностей. Воспитание гитиенических навыков воспитание гитиенических навыков воспитание гитиенических навыков боспитание гитиенических навыков воспитание гитиенических навыков высотные гитиенических навыков воспитание гитиенических навыков воспитание гитиениче	Комбинации упражнений с обручами	комплекс упражнений с предметами.
Освоение и совершенствование висов и упоров. Толчком пог подъём упор па верхипою жерды, толчком двух нот вие утлом. Равновесие на нижней: упор присев на одной ноге, соскок махом Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок утлом с разбега под утлом к снаряду и толчком одной ногой (конь в пирину, высота 110 см) Освоение и совершенствование опорных прыжков. Подыхом утлом с разбега под утлом к снаряду и толчком одной ногой (конь в пирину, высота 110 см) Освоение и совершенствование опорных информатических упражнений. Сед утлом; стоя на коленах наклон назад; стойка па лопатках. Комбинации из рапсе освоенных элементов Развитие колоровлиационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами уторах, одновный как обатические и акробатические и династической скамейкой, на гимнастической степке, па гимнастической скамейкой, на гимнастической отелике, предметами в парах и упражнения. Развитие сидовых способностей и силовой выносливости. Упражнений в висах и упорах, одновный колько предметами и предметами и составляют какребатические комбинации из разгосовоенных элементов и с предметами и деля развития названных координационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития гиловой выносливости. Воспитание гигиенических инвамитих риражнения для развития гиловой выносливости. Воспитание гигиенических инвамитих развития и диловой выносливости. Воспитание гигиенических навыков отножной выносливости. Воспитание гигиенических навыков отножнений для развития гиловой выносливости. Воспитание гигиенических инвамитих развития на сапосложение, постояться и силовой выносливости. Воспитание гигиенических иражнения для развития гилового биостей. Воспитание грамения для развития гибкости. Воспитание гигиенических инвамитих развития гибкости. Воспитание грамения для развития гибкости		Воспитание выразительности движении.
Выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплеке из числа изученных равномсейсе па пижней; упор приесв па одной ноге, соскок махом Освоение и совершенетвование опорных прыжжов. По см) Описывают технику данных упражнений Воспитание культуры эмоционального поведения Освоение и совершенетвование акробатических упражнений воспитание коленах качеств. Описывают технику данных упражнений Воспитание культуры эмоционального поведения Описывают технику данных упражнений Воспитание культуры эмоционального поведения Воспитание культуры амостия Воспитание культуры		
Равіовесие на нижней; упор присев на Одной поге, соском махом Воспитание культуры эмоционального поведения упражнений. Воспитание культуры эмоционального поведения поликом одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Воспитание колевых качеств. Описывают технику данных упражнений Воспитание колевых качеств. Описывают технику данных упражнений воспитание колевых качеств. Описывают технику данных упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений. Воспитание навыков самоорганизации обставляют акробатических упражнений и составляют акробатических и поставляют акробатических и компитание навыков самоорганизации обставляют акробатические и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений. Воспитание навыков самоорганизации обставляют акробатических и поставляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений. Воспитание навыков самоорганизации обставляют акробатически и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических и составляют акробатических упражнений и составляют акробатические и составляют акробатические и самоорганизации обставляют стемику замоорганизации самостатических обставляют упражнения для развития гистовых способностей. Воспитание гистенических и навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития гистовых способностей. Воспитание грациозности и выразительной составлений и используют данные упражнения для развития гистовной выностей. Вос	1	_ = - = - = - = - = - = - = - = - = - =
упражиеций. Воспитание культуры эмоционального поведения Олюби ноге, соскок махом Описывают технику данных упражиений Воспитание волевых качеств. Описывают технику данных упражиений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений без предметов и с предметами с повышентаря и упражиеций. Упражиеций с тимнастической стенке, на гимнастической стенке, на гимнастической опредмення в внеах и упорах, общеразвивающие упражнения с настоявные завивного мача. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набиного мача. Воспитание работостособностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набиного мача. Воспитание навыков взаимопомощи. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набиного мача. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набиного мача. Основы биомехапики гимпастических упражнения с партнёром, акробатические, на гимпастической степке, с предметами. Зания. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимпастической степке, с предметами. Зания. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнений и составляют акробатические и акробатические и акробатические и акробатические и акробатические и пражнения для различных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Опорым способностей и силовой выносливости. Воспитание работоснособностей. Восп	3	
Освоение и совершенствование опорных прижежем одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Остотком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоеншых элементов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Воспитание навыков самоорганизации из разученных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации из разученных упражнений. Воспитание навыков взаимопомощи. Используют тимпастические и акробатические и акробатические упражнения для развития названных координационных способами ходьбы, бета, прыжков, выпосливости. Воспитание навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выпосливости. Воспитание работоспособностей. Воспитание вражкений для развития силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание в парах Развитие сидокости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание вражкения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младпими пикольниками. Техника безопасности при занятиях упражнений для сохраенения правильной осанки, развития физических способностей. Оказавают стахивку безопасности. Владеют технику дражнения для развития физических способностей. Воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младпими пикольниками. Техника безопасности при занятиях тимпестные упражнения для развития физических способностей. Воспитание правимающих упражнения для развития собрастей и силовой выпосливаем общение в парам	_ · ·	=
Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок уплом с разбета под углом к снаряду и толчком одной погой (конь в ширину, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранге освосиным элементов Развитие коморинационым способано кодобы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Воспитание навыков самоорганизации Воспитание навыков самоорганизации и оставляют акробатических упражнений. Воспитание навыков самоорганизации Воспитание навыков самоорганизации Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических упражнений для развития названных координационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Воспитание навыков самоорганизации Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических и акробатические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей и силовой выпосливости. Воспитание навыков взаимопомощи. Воспитание навыков самоорганизации Воспитание волевых качеств. Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатические и акробатические и акробатические и упражнения для развития названных координационных способностей и силовой выпосливости. Воспитание риботоснособности. Воспитание грациозности и выразительности найкости. Воспитание грациозности и выразительности найкости. Воспитание правильной соапки, развития дим составануют изученные упражнения для развития дижости. Воспитание воставление грациозности и выразительности найкости. Воспитание правильной соапки, развития для развития для развития скоростностей. Воспитание воставление грациозности и выразительности найкости. Воспитание правильного самостоятельных замоставление горостовности. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности и выразительнос		=
Прыжко утлом с разбега под углом к снарядуи в толяком одной погой (копь в ширипу, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка па лопатках. Комбинации из рапее освоенных элементов Развитие координационых способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений. Воспитание павыков самоорганизации образвивающих упражнений. Комбинации общеразвивающих упражнений (комбинации общеразвивающих упражнений (комбинации общеразвивающих упражнений). Воспитание навыков самоорганизации образвивающих упражнения с тимпастической скамейкой, на гимпастической обревне, на тимпастической обревне, на гимпастической образвивающие упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с непользоватием гимпастического инвептаря и упражнений. Ритмическая гимпастические инвептаря и с предметами в тарах. Развитие силовых способностей. Воспитание гитиенических навыков взаимопомощи. Упражнения в висах и утюрах, общеразвивающие упражнения с порышению и с предметами в тарах. Развитие силовом способностей. Воспитание гитиенических навыков взаимопомощи. Упражнения для развития силовом способностей и силовой выпосливости. Воспитание гитиенических навыков волиматических опровобностей. Воспитание и пражнения для развития силовых способностей и силовой выпосливости. Воспитание гитиенических навыков выпосливости. Воспитание гитиенических навыков выпосливости. Воспитание гитиенических навыков выпосливости. Воспитание гитиенических навыков выпосливости. Воспитание и пражнения для развития силовых способностей и силовой выпосливости. Воспитание гитиенических навыков выпосливости. Воспитание навыков вамопомощи. Упражнения для развития силовых способностей и силовой выпосливости. Воспитание гитиенических навыков выпосливости образвивающие упражнения для развития силовых способностей и силовой выпосливости и выразительного оброгото даминий. Общеразвивающие упражнений для развития дразвития правития дразвития дразвития дразвития дразвитами для оргазивающие упражнения и для развития дострости на		Воспитание культуры эмоционального поведения
Прыжок углом с разбета под углом к спаряду и Потличком одной ногой (конь в пирину, высота 110 см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и празученных упражнений и составляют акробатических и акробатических способностей. Воспитание способностей и силовой выпосливости. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание грациозности и выразительности и и выразительности и и выразительности и и выразительности и и собностей. Воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий сомпостоя и выразительности и демоторы и демо		
толчком одной ногой (конь в ширину, высота Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоеных элементов Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, коробатических упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, коробатических упражнений без предметов и с предметемения с тимнастической скамейкой, на гимнастической обревне, на гимнастической стенке, на гимнастического инвентаря и упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выпослывости. Упражнения в висах и упорах, Опорпыс прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амилитудой для различных суставов. Упражне- ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знапия. Основы биомеханики гимнастических упражнений. В тотосложение, воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических комбинации из разученных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических комбинации из расченных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических комбинации из расченных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических комбинации из расченных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических комбинации из расченных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и составляют акробатических и акробатические и акробатические и празученных упражнения и оспотания и составляют. Воспитание навыков самостой. Воспитание навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития и силовой выносливости. Воспитание рационам систовностей. Воспитан	1 -	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических комбинации из рапес обвоенных элементов обвоенных элементов пераметами; то же с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений, без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Воспитание навыков самоорганизации из развития названных координациюных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Упражнений и упражнений и спользуют гимнастические и акробатические упражнения. Воспитание навыков взаимопомощи. Упражнения и упражнения для развития навыков взаимопомощи. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание гитиенических навыков общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие сибостии. Воспитание гитиенических навыков общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партигром, акробатические, па используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание гитиенических навыков общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание гитиенических навыков общерать и сибкости. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание рационаем для развития силовых способностей. Воспитание рационаем для развития силовых способностей. Воспитание гитиенических навыков общерать и силовой выпосливовати и выразительности и выразительности гибкости. Воспитание гимпастических упражнения для развития гибкости. Воспитание гимпастических упражнения для развития гибкости. Воспитание гимпастических упражнения для развития силовых способностей. Воспитание гимпастических упражнения для развития силовы		
Освоение и совершенствование акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических комбинации из ранее освоенных элементов Развитие коорошкационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметами; то же с различными способыми ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений и составляют акробатические и акробатические упражнений дея предметами; то же с различными способыми ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений, и развитической стенке, на гимнастической стенке, на гимнастических спарядах. Акробатическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнений в парах Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание гигиенических навыков обперазивающие упражнения баз предметов и с предметами в парах Развитие сибкости. Воспитание гигиенических навыков обперазивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Загания. Загания в оспитание грациозности и выразительности гимпастических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических упражнений и составляют акробатических смородинации из разученых упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и поставляют акробатических и празученых упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и пеставъний дразученых упражнений. Воспитание навыков самоорганизации и пеставъния для развития силовых способностей. Воспитание навыков самоорганизации и пеставъния для развития силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков обпитание гигиенических и дамотовых способностей. Воспитание		
ис составляют акробатические комбипации из разученных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации разишие коорониационных способностей. Воспитание навыков вамоородинационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Упражнений для развития названных координационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Упражнений назрашений, акробатические упражнений для развития названных координационных способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Упражнений назрашений, акробатические упражнений для развития способностей. Воспитание навыков взаимопомощи. Упражнения назрашных пражнений для развития силовых взаимопомощи. Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание грациозности и выразительности тибкости. В начение грациозности и выразительности тибкости. В начение грациозности и выразительности тибкости. В начение грациозности и выразительности образывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения и для развития физических способностей. Образывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения и для развития физических способностей. Образывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения и для развития физических способностей. Образывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения и для развития работоспособностей. Образывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения и для развития развитых раз		
разученных упражнений. Воспитание навыков самоорганизации обоементых элементов могобностей. Комбинации общеразвивающих упражнений из ранее без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с тимнастической скамейкой, на гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических спарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с используванием гимпастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимпастиче выпослывостии. Упражнений в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитиве скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков общеразвивающие упражнения с повышенной дыпутудой для различных суставов. Упражнения. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитания работоспособностей. Воспитания работоспособностей. Воспитание грациозности и выразительности напражнах способностей. Воспитание грациозности и выразительности напражнах способностей. Охазывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития траимах тренировок с используют изученные упражнении в самостоятельные занятия программы тренировок с использованием	Освоение и совершенствование	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Воспитание навыков самоорганизации Воспитание навыков самоорганизации Используют гимнастические и акробатические упражнений поверджетов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической окамейкой, на гимнастической общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростию-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гимовот данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособности. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание работоспособностей. Воспитание навыков самоорганизации Используют гимнастические и акробатические упражнения навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание гитиспических павыков Используют данные упражнения для развития коростно-силовых способностей. Воспитание грациозности и выразительности гибкости. Воспитание навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития коростно-силовых способностей. Воспитание гитиспических павыков Используют данные упражнения для развития коростно-силовых способностей. Воспитание гитиспических и выразительности и выразительности и выразительности и выразительности и выразительности и выразительности и выразительности. В падскот упражнения для развития собости. Развитие скоростию с скакалкой, броски на вымостание гитиспических и силовой вымосливости. Воспитание гитиспических навыков вамимопомощи. Испо	акробатических упражнений.	и составляют акробатические комбинации из
развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимпастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической отенке, на гимнастической отенке, на гимнастического инвентаря и упражнения Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выпосливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание рупражнения для развития силовой выпосливости. Воспитание гигиенических навыков общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание упражнения для развития силовых способностей. Воспитание гитиенических навыков общетовым способностей. Воспитание гитиенических навыков общетов в править общетов и с предметами в парах Развитие гитиенических навыков общетов в предметов и с предметами в парах и пражнения для развития силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание гращиозности и выразительности и воразительности и воразительности и воразительности и выразительности и раков общетов и с предметами. Воспитание гращиозности и выразительности и вогитание гращиозности и выразительности и вогитание гращиозности и выразительности и раков общетов и страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для развития физических способностей. Воспитание гращиозности и выразительности и выразительного и и выразительностей. Воспитание гращиозности и выразительного и и вырази	Сед углом; стоя на коленях наклон назад;	разученных упражнений.
Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений, акробатических упражнения с гимпастической скамейкой, на гимпастической обране, на гимпастический обранения для развития обранения обранения для развития обранительной обранения о	стойка на лопатках. Комбинации из ранее	Воспитание навыков самоорганизации
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков ращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание гигиепических павыков общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиепических павыков общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнений. Их влияние на телосложение, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основь бомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волсовностей и выразительности и для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности обмести. Воспитание грациозности и выразительности обмести. Воспитание грациозности и выразительности гибкости. Воспитание грациозности и выразительности обмести. Воспитание грациозности и выразительности гибкости. Воспитание грациозности и выразительнос	освоенных элементов	_
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастическом стамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастическом стамейкой, на гимнастическом обревне, на гимнастическом стамейкой, на гимнастическом обревне, на гимнастическом обремения образоватический обремения образоватический образоватичес	Развитие координационных способностей.	
без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастическом бревне, на гимнастической отенке, на гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выпосливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков опитание навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособности и выразительности и выразительности и битием станавние гимнастических упражнения правильной осанки, развития физических способностей. Облюдают страцьов упражнения в самостоя технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комбинации общеразвивающих упражнений	Используют гимнастические и акробатические
различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических спарядах. Акробатические упражиения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выпосливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Воспитание упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков взаимопомощи. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиеничеких навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиеничеких навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-с	1 7 1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание гигиенических навыков Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Занания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях тринастикой. Оказание первой помощи при травмах Используют изученые упражнения в самостоятельных тренировок. Используют изученые упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют изученые упражнения в самостоятельных тренировок.		= · -
упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимпастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности гибкости. Воспитание грациозности и выразительности Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Оказывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятих при решении задач физической		
скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Остафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Воспитание работоспособностей. Воспитание упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособности. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности и выразительности и воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Используют изученные упражнения в самостоятельных тренировок с использованием Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и помощь в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической отзученные упражнения править общения и задач физической отзученные упражнения для развития силовых способностей. Оказывают страховку и помощь в отзучения от упражнения править общения и силовой и способностей. Оказывающей и сило	· ·	,
гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях тимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание грациозности и выразительности ний для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют данные упражнения для развития склособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание грациозности и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание грациозности и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание грациозности и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание грациозности и выразительности Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Осагомнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Осагомнения для развития скоростно-силовых сп	1 -	
снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнения пражиний с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самоствоятельные занятия Программы тренировок с использованием Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание грациозности и выразительности Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гитиенических навыков Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание гигиенических навыков	<u> </u>	
Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития силовых способностей. Воспитание упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособности. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособности. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности и выразительности облюсти. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениям для развития гибкости. Воспитание гигиенических навыков	· ·	
использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Попользуют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности объюсти. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Самостоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития и покости. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности объюсти. Воспитание гимнастических упражнения для развития объюсти. Воспитание гимнастических упражнения для развития объюсти. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности и выразительности объюсти. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности и для развития объюсти. Воспитание гимнастических упражнения для развития объюсти. Воспитание гимнастических упражнения для развития объюсти. Воспитание гимнастических упражнения для развития гибкости. Воспитание гимнастических упражнения для развития и выразительности и выразительности. Воспитание гимнастических упражнени		
и упражнений. Ритмическая гимнастика Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание грациозности и выразительности гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Самостоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиснических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиснических навыков Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособностей. Воспитание работоспособности. Развитие гибкости. Воспитание работоспособности и выразительности гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и и выразительности и и выразительности и и выразительности и и выразите	1	
выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростино-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях тимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самоствоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности Воспитание гогиобностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание гигиенических навыков Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание гигиенических навыков		Используют ланные упражнения лля развития
Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Самостоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Воспитание грациозности и выразительности Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Самостоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности Раскрывают значение гимнастических упражнений физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения и для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической		
общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способности. Воспитание работоспособности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способности. Воспитание грациозности и выразительности Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Самостоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности Воспитание грациозности и выразительности Воспитание грациозности и выразительности Воспитание грациозности и выразительности Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
и с предметами в парах Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития используют данные упражнения для развития развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и выразительности и для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Самостоятельные занятия Используют изученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют изученные упражнения для развития гибкости. Воспитание работоспособности. Воспитание грациозности и выразительности и дивкости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения для развития гибкости.	_ ·	Воспитание тигисти теских навыков
Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Пспользуют данные упражнения для развития скоростно-силовых способности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способности. Воспитание грациозности и выразительности Воспитание грациозности и выразительности и выразительности и выразительности. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Самостоятельные занятия Используют изученные упражнения для развития скоростно-силовых способности.		
Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием скоростно-силовых способностей. Воспитание работоспособности. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности не грациозности и выразительности ний для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической	1	Иополизмот полицо упрожномия пля возрития
Воспитание работоспособности. Развитие гибкостии. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гибкости. Воспитание грациозности и выразительности воспитание грациозности и выразительности воспитание. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Воспитание работоспособности. Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и данные грациозности и выразительности и выразительности и выразительности и выразительности и выразительности и данные упражнения для развития и данные упражнения для развития и данные грациозности и выразительности и выразительности и данные грациозности и выразительности и данные гимнастических упражнения данные грациозности и данные упражнения данные упражнения данные упражнения данные гимнастических упражнения данные грациозности и данные упражнения данные упражнения данные упражнения данные гимнастических упражнения данные гимнастических и данные грациозности и данные гимнастических и данные грациозности и данные гимнастических и данные грациозности и данные	1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Используют данные упражнения для развития инбкости. Воспитание грациозности и выразительности и выразите		•
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Используют данные упражнения для развития гибкости. Воспитание грациозности и выразительности и выразите	1	Воспитание расотоспосооности.
амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием гибкости. Воспитание грациозности и выразительности на выразительности и доказительности и доказительности и выразительности и правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения в самостоятельности и правительной осанки, развительной осанки, развительной осанки, развительной осанки, развительной осанки, развительной осанки, развительной осанки, ра		11
ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Воспитание грациозности и выразительности и выразительной осанки, разительной осанки, разительной осанки, разительной осанки, разительной осанки, разительной осанки, разительной и выразительной осанки, разительной и выразительной осанки и в	<u> </u>	1
гимнастической стенке, с предметами. Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Раскрывают значение гимнастических упражнения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической	1 7 7	
Знания. Раскрывают значение гимнастических упражне- упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Раскрывают значение гимнастических упражне- ний для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Самостоятельные занятия Используют изученные упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физической		Воспитание грациозности и выразительности
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах тренировок. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают значение гимнастических упражнения физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают значение гимнастических упражнения физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	-	
упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах тренировок. Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием ний для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической		_
воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных травмах тренировок. Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической		
методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях соблюдают технику безопасности. Владеют гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах тренировок. Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической		
Техника безопасности при занятиях соблюдают технику безопасности. Владеют гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах тренировок. Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием тельных занятиях при решении задач физической		
травмах тренировок. Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической		1
травмах тренировок. <i>Самостоятельные занятия</i> Используют изученные упражнения в самостоя- Программы тренировок с использованием тельных занятиях при решении задач физической		
Самостоятельные занятия Используют изученные упражнения в самостоя- Программы тренировок с использованием тельных занятиях при решении задач физической	гимнастикой. Оказание первой помощи при	упражнениями для организации самостоятельных
Программы тренировок с использованием тельных занятиях при решении задач физической	травмах	тренировок.
	Самостоятельные занятия	
гимнастических снарядов и упражнений. и технической подготовки. Осуществляют само-	Программы тренировок с использованием	
<u> </u>	гимнастических снарядов и упражнений.	и технической подготовки. Осуществляют само-

_	
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	Составляют комбинации упражнений,
Выполнение обязанностей помощника	направленные на развитие соответствующих
судьи и инструктора. Проведение занятий с	физических способностей. Выполняют
младшими школьниками	обязанности командира отделения. Оказывают
МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ	·
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	Соблюдают правила соревнований.
<u> </u>	г игры — 18 часов
	пейбол
Совершенствование техники передвижений,	Составляют комбинации из освоенных
остановок, поворотов и стоек.	элементов техники передвижения; оценивают
Комбинации из освоенных элементов техники	технику передвижения, остановок, поворотов,
передвижений.	стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их
	устранения; взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного обучения техникам
	игровых приёмов и действий; соблюдают правила
	безопасности
Совершенствование техники приёма и передач	Составляют комбинации из освоенных элементов
мяча	техники приёма и передачи мяча; оценивают
Варианты техники приёма и передачи	технику их выполнения; выявляют ошибки и
мяча	осваивают способы их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками в процессе
	совместного обучения техникам игровых приёмов и
	действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов
Варианты подачи мяча	техники подачи мяча; оценивают технику их
_ 17	выполнения; выявляют ошибки и осваивают
	способы их устранения; взаимодействуют со
	сверстниками в процессе совместного обучения
	техникам игровых приёмов и действий; соблюдают
	правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Составляют комбинации из освоенных
Варианты нападающего удара через сетку	элементов техники нападающего удара;
	оценивают технику его выполнения; выявляют
	ошибки и осваивают способы их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками в процессе
	совместного обучения техникам игровых приёмов и
	действий; соблюдают правила безопасности.
	Воспитание взаимопомощи.
Совершенствование техники защитных	Составляют комбинации из освоенных
действий	элементов техники защитных действий; оценивают
Варианты блокирования нападающих уда-	технику их выполнения; выявляют ошибки и
ров (одиночное и вдвоём), страховка	осваивают способы их устранения;
*	взаимодействуют со сверстниками в процессе
	совместного обучения техникам игровых приёмов и
	действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
Индивидуальные, групповые и командные	совместного совершенствования тактики игровых
тактические действия при нападении и защите	действий; соблюдают правила безопасности.
1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий,
	меняют её в зависимости от ситуаций и условий,
	возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие	Организуют совместные занятия волейболом со
психомоторных способностей.	сверстниками, осуществляют судейство игры.
newsmomophow enocooncemen.	eseperimicanii, oojiqoorisimor ojiqonoriso in pisi.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Воспитание чувства товарищества.

Знания

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Воспитание самостоятельности.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды. Подготовка мест для проведения занятий

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят а проведения игр.

Лыжная подготовка – 16 часов

Освоение техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км.

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

Знания.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

	Применяют правила оказания помощи при	
	обморожениях и травмах. Стимулирование	
	положительной мотивации к физической культуре.	
Эпомочины один	ноборств – 7 часов	
Освоение техники владения приёмами	Описывают технику выполнения приёмов	
Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы	в единоборствах, осваивают её самостоятельно,	
лёжа и стоя. Учебная схватка.	выявляют и устраняют характерные ошибки в	
лежа и стоя. Учесная саватка.	процессе освоения. Применяют упражнения в	
	единоборствах для развития соответстующих	
	физических способностей. Взаимодействуют со	
	сверстниками в процессе совместного освоения	
	упражнений в единоборствах; соблюдают	
	правила техники безопасности.	
Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные	
Пройденный материал по приёмам единоборства,		
подвижные игры типа «Сила	Воспитание аккуратности.	
Способностей и ловкость», «Борьба всадников»,	2 communication and participation	
«Борьба «двое против двоих» и т. д.		
Развитие силовых способностей и силовой	Применяют освоенные упражнения для	
выносливости	развития силовых способностей и силовой	
Силовые упражнения и единоборства в парах	выносливости. Воспитание дисциплинированности.	
Знания	Раскрывают значение упражнений в	
Самостоятельная разминка перед поединком.	единоборствах для укрепления здоровья,	
Правила соревнований по одному из видов.	основных систем организма и для развития	
Влияние занятий единоборствами на развитие	физических способностей. Соблюдают технику	
нравственных и волевых качеств. Техника	безопасности. Применяют изученные упражнения	
безопасности. Гигиена борца	при организации самостоятельных тренировок.	
	Раскрывают понятие техники выполнения	
	упражнений в единоборствах. Осваивают правила	
	первой помощи при травмах. Воспитание	
	самостоятельности.	
Самостоятельные занятия	Используют названные упражнения в	
Упражнения в парах, овладение приёмами	самостоятельных занятиях при решении	
страховки, подвижные игры. Самоконтроль	задач физической и технической подготовки.	
при занятиях единоборствами	Осуществляют самоконтроль за физической	
	нагрузкой во время этих занятий	
Освоение организаторских умений	Составляют простейшие комбинации	
Умение судить учебную схватку противников в	упражнений, направленные на развитие	
одном из видов единоборств	соответствующих физических способностей.	
	Оказывают учителю помощь в подготовке мест	
	занятий, а также сверстникам в усвоении	
	программного материала	
Фитнес-аэр	обика — 15 часов	
Классическая аэробика	Осваивают технику разучиваемых упражнений.	
Формирование умений и навыков выполнения	Выявляют ошибки при выполнении базовых	
базовых шагов (элементов) без смены	шагов (элементов) умеют анализировать и	
лидирующей ноги, лидирующая нога – нога,	исправляют их	
которая выполняет первое движение в	Выполняют согласованные сочетания движения	
элементе.	руками с выполнением базовых шагов	
Движения руками в различных плоскостях.	(элементов) без смены лидирующей ноги	
Согласованные сочетания движения руками с	Осваивают и демонстрируют технику	
выполнением базовых шагов (элементов) без	разучиваемых упражнений с основными	
ены лидирующей ноги. движениями руками.		
Формирование умений и навыков выполнения	Выявляют ошибки при выполнении базовых	
базовых шагов (элементов) со сменой	шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги	

лидирующей ноги	умеют анализировать и исправлять их
Выполнение упражнений и базовых	Осваивают технику разучиваемых упражнений и
комплексов без музыкального и с	комплексов без музыкального и с музыкальным
музыкальным сопровождением	сопровождением.
	Демонстрируют технику выполнения изученных
	базовых элементов
Стретчинг	Осваивают технику разучиваемых упражнений.
Уменьшение мышечного напряжения и	Выявляют ошибки при выполнении упражнений.
достижение релаксации тела. Развитие	Воспитание самостоятельности.
гибкости. Совершенствование функции	
равновесия.	
Знания	Представляют, что такое фитнес-аэробика,
Что такое фитнес-аэробика. Основные правила.	основные правила, запрещенные упражнения.
Запрещенные упражнения. Важность и польза	Понимают важность занятия физической
занятия фитнес-аэробикой в профилактике	культурой, как способ укрепления здоровья и
заболеваний и укреплении здоровья	профилактика заболеваний

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- Д демонстрационный экземпляр (не менее 1 экземпляра на класс);
- К полный комплект (накаждого ученика класса);
- Γ комплект необходимый в группах (1 экземпляр на 5-6 человек);
- **Ф** комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на 2-х учеников)

No	Наименование объектов и средств	Количество	Примечание
п/п	материально-технического обеспечения		
	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТ	ГНАЯ ПРОДУК	(RИД
1	<u>Учебники</u>	, ,	
	1.В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для	К	
	учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение. 2015;		
	Методические пособия		
	1. Беседы по методике и теории игры: В.Г. Марц.	Д	
	Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. –		
	204 с. (Классическое научное наследие. Физическая		
	культура).	_	
	2. Справочник учителя физической культуры/ авт	Д	
	сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград:		
	Учитель, 2010 239с.		
	3. Настольная книга учителя физической культуры	Д	
	/Автсост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина,		
	Н.Д.Никадрова 2-е изд., перераб. и доп М.:	п	
	Физкультура и спорт, 2000 496 с., ил.	Д	
	4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – М.:		
	Советский спорт, 2002. – 160 с: ил.		
	Советский спорт, 2002. — 100 с. ил.		
	<u>Книги для учителей</u>		
	1. Меры безопасности на уроках физической	Д	
	культуры/ сост. Киселев П.А. – Волгоград: ООО	71	
	«Экстремум», 2004-236с.		

	2. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. –	Д	
	М.: Издательский цент «Академия», 2000. – 160 с.	π	
	3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.:	Д	
	СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.		
	4. Твой Олимпийский учебник: учебн. Пособие для	Д	
	олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др;	~	
	Олимпийский комитет России 22-е изд., перераб. И		
	доп М.: Советский спорт, 2010 144с.: ил.		
	5. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные	Д	
	игры на уроках и во внеурочное время/ автсост.		
	С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. – Волгоград: Учитель,		
	2008. – 92c.		
	6. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и	Д	
	спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)		
2	Физическая культура. Рабочие программы.	Д	
	Предметная линия учебников М.Я.Виленского,		
	В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей		
	общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 104с.		
	Рекомендаций по реализации программы	Д	
	«Физическая культура» на основе фитнес-аэробики		
	О.С.Слуцкер, Т.Г.Полухина, В.С.Козырева для		
	девушек 10-11 классов.		
	ЭКРАННО – ЗВУКОВЫЕ ПО	СОБИЯ	
3	Интернет-ресурсы		
	1.Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
	http://www.shkola-press.ru		
	2. Электронный каталог центральной отраслевой	Д	
	библиотеки по физической		
	культуре <u>http://lib.sportedu.ru</u> :		
4	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОН		Томини
4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования:
			графическая
			операционная
			система, привод для чтения/ возможность
			выхода в Интернет.
5	Сканер	Д	
6	Принтер струйный	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Фотоаппарат	Д	
	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУ	ДОВАНИ Е	
9	Стенка гимнастическая	Γ	
10	Бревно гимнастическое напольное	Γ	
11	Козел гимнастический	Γ	
12	Конь гимнастический	Γ	
13	Перекладина гимнастическая	Γ	
14	Брусья гимнастические параллельные	Γ	
15	Канат для лазания с механизмом крепления	Γ	
	Tallal All lasaling c merallismom abeliating		
	-	Γ	
16 17	Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая		

18	Комплект навесного оборудования	Γ	В комплект входят
10	70	¥2	перекладина, брусья
19	Коврик гимнастический	K	
20	Маты гимнастические	Γ	
21	Мяч набивной 1кг.	Γ	
22	Мяч малый теннисный	К	
23	Скакалка гимнастическая	К	
24	Палка гимнастическая	К	
25	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
24	Планка для прыжков в высоту	Д	
25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
26	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Γ	
27	Рулетка измерительная 10 м.	Д	
28	Номера нагрудные	Γ	
	Спортивные игры		
29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Γ	
30	Мячи баскетбольные	Φ	
31	Жилетки игровые	Γ	
32	Мячи волейбольные	Φ	
33	Мячи футбольные	Γ	
34	Hacoc	Д	
	СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМО	ЩИ	
35	Аптечка медицинская	Д	
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИ	OH	
36	Легкоатлетическая дорожка	Д	
37	Сектор для прыжков в длину	Д	
38	Игровое поле для мини-футбола	Д	
39	Площадка игровая баскетбольная	Д	
40	Площадка игровая волейбольная	Д	