

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Солерудниковская гимназия**

Рассмотрено на заседании кафедры
«Экология и здоровье»
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: **6**

Количество часов (в неделю): **3**

Количество часов (в год): **98**

Уровень: **базовый**

Учитель: **Сапожников А.Н.**

Программа разработана на основе требований к результатам освоения

основной образовательной программы **основного** общего

образования

Планируемые результаты изучения учебного курса.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

Выпускник 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 6 класса 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Знания о физической культуре

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

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 в режиме 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.

Ученик 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, принесших славу Российскому спорту;
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 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 учетом 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;
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.

Ученик 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

Содержание учебного предмета (курса)

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование 6 класс.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
1.1	Основы знаний. Приемы закаливания, техника безопасности, техника бега на короткие дистанции, бег 30 м.	1	Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой на стадионе и в зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения бег 30м.	Изучают правила поведения на уроках физической культуры, технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой на стадионе и в зале. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, в процессе освоения беговых упражнений соблюдают правила безопасности.
2.2	Легкая атлетика. Бег 30,60 м.	9 1	Беговые упражнения	Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.
3.3	Метание мяча	1	Метание малого мяча	Получают знания о качествах необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой руки и технику выполнения метания.
4.4	Тесты на физическую подготовленность	1		Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения.

5.5	Бег 1000	1	Беговые упражнения	Осваивают технику выполнения беговых упражнений.
6.6	Прыжок в длину с разбега	1	Выполнение прыжков в длину.	Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега.
7.7	Прыжок в высоту с разбега	1	Выполнение прыжков в высоту.	Технически правильно демонстрируют выполнение прыжков в высоту с разбега способом «согнув ноги».
8.8	Эстафетный бег	1	Развитие скоростных способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
9.9	Кросс	1	Развитие выносливости.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
10.10	Тесты на физическую подготовленность	1	Бег 30м., прыжок с места в длину, подтягивание на перекладине из виса, подъем туловища из положения лежа.	Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения.
11.1	Баскетбол. Стойка баскетболиста, передвижения, держание и удержание мяча	20 1	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Краткая характеристика вида спорта.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
12.2	Ведение мяча высокое и низкое	1	Освоение техники ведения мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
13.3	Ловля и передача мяча	1	Освоение ловли и передачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
14.4	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1	Освоение индивидуальной техники защиты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
15.5	Бросок мяча одной и двумя руками	1	Овладение техникой бросков мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
16.6	Ведение высокое и низкое, бросок мяча	1	Овладение техникой бросков мяча	
17.7	Ведение мяча и бросок с места	1	Овладение техникой бросков мяча	
18.8	Бросок мяча после бега, остановка в прыжке	1	Овладение техникой бросков мяча	

19.9	Бросок мяча после ведения, остановка на два шага	1	Овладение техникой бросков мяча	
20.10	Ведение и бросок после ведения	1	Бросок с места одной, двумя	
21.11	Игра в защите, комбинации из ранее изученных элементов	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающие в процессе игровой деятельности.
22.12	Игра 2 против 1, комбинации из ранее изученных элементов	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающие в процессе игровой деятельности.
23.13	Ведение с изменением скорости и направления, переводы мяча	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающие в процессе игровой деятельности.
24.14	Игра 3 против 2, бросок после ведения	1	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающие в процессе игровой деятельности.
25.15	Игра в нападении, штрафной бросок	1	Освоение тактики игры	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
26.16	Игра в нападении, средний бросок	1	Освоение тактики игры	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
27.17 28.18 29.19	Правила игры, учебная игра	3	Освоение тактики игры	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
30.20	Мини-баскетбол. Тесты на технику	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
31.1	Гимнастика. Висы и упоры	16 1	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
32.2	Лазанье по канату	1	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
33.3	Опорный прыжок согнув ноги через козла	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
34.4	Лазанье по канату.	1	Тестирование силовой	Демонстрируют освоенные гимнастические упражнения.

	Правила личной гигиены		подготовленности	
35.5	Упражнения на перекладине, опорный прыжок	1	Опорные прыжки	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
36.6	Упражнения на равновесия. Акробатика	1	Акробатические упражнения и комбинации	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
37.7 38.8	Акробатика, стойка на голове, мост	2	Акробатические упражнения и комбинации	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
39.9 40.10	Акробатика, переворот боком, стойка на голове. Опорный прыжок. Правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.	2	Складка в сед, ноги в врозь, тест на гибкость	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
41.11 42.12	Упражнения на перекладине, подъем переворотом из виса в упор махом одной. Опорный прыжок.	2	Развитие координационных способностей	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
43.13 44.14	Акробатика, опорный прыжок согнув ноги	2	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости
45.15 46.16	Упражнения на перекладине, подъем переворотом из виса в упор махом одной. Опорный прыжок.	2	Подтягивание из виса на перекладине, вис согнув руки.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47.1	Лыжная подготовка. Передвижения с лыжами, поворот переступанием	16 1	Освоение техники лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
48.2 49.3	Передвижения с лыжами, поворот переступанием, скользящий шаг.	2	Освоение техники лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
50.4	Передвижения с лыжами,	2	Освоение техники лыжных ходов.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов,

51.5	скользящий шаг. Торможение			варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
52.6 53.7	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. торможение	2	Освоение техники лыжных ходов.	
54.8 55.9	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг.	2	Освоение техники лыжных ходов.	
56.10 57.11	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Подъем елочкой, торможение плугом.	2	Освоение техники лыжных ходов.	
58.12 59.13	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Подъем елочкой, торможение плугом.	2	Освоение техники лыжных ходов.	
60.14 61.15 62.16	Передвижения с лыжами, попеременный двухшажный шаг. Одновременный безшажный ход.	3	Освоение техники лыжных ходов.	
63.1	Волейбол. Стойки, передвижения	20 1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
64.2	Стойки, передвижения. Верхняя передача мяча.	1	Освоение техники приемов и передачи мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
65.3 66.4	Стойки, передвижения. Верхняя передача, нижняя передача мяча.	2	Освоение техники приемов и передачи мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
67.5 68.6	Стойки, передвижения. Нижняя подача мяча.	2	Освоение техники приемов и передачи мяча	

69.7 70.8 71.9	Передвижения. Верхняя передача мяча. Нижняя подача.	3	Освоение техники приемов и передачи мяча	
72.10 73.11	Верхняя и нижняя передача мяча в двойках.	2	Освоение техники приемов и передачи мяча	
74.12 75.13 76.14	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача.	3	Освоение техники прямого нападающего удара	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
77.15	Верхняя и нижняя передача мяча, прямая подача.	1	Освоение техники нижней прямой подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
78.16 79.17 80.18	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиции.	3	Освоение тактики игры	Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
81.19 82.20	Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
83.1 84.2 85.3	Футбол. Стойки, перемещения удары по неподвижному и катящемуся мячу.	12 3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
86.4 87.5 88.6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	3	Овладение техникой ударов по воротам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
89.7 90.8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка	2	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
91.9	Удары по мячу, навесы.	1	Закрепление техники перемещений,	Моделируют технику освоенных игровых действий,

	Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение и обводка. Учебная игра.		владения мячом и развитие координационных способностей	варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
92.10	Удары по мячу, навесы. Ведение и обводка. Учебная игра.	1	Удары по воротам на результат	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
93.11 94.12	Удары по мячу, навесы. Ведение и обводка. Игра вратаря. Учебная игра.	2	Освоение тактики игры	Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
95.1	Легкая атлетика. Бег 30,60 м.	4 1	Беговые упражнения	Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.
96.2	Метание мяча	1	Метание малого мяча	Получают знания о качествах необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой руки и технику выполнения метания.
97.3	Тесты на физическую подготовленность. Первая медицинская помощь при ушибах и растяжениях.	1	Подтягивание на перекладине из виса, подъем туловища из положения лежа.	Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения.
98.4	Бег 1000, 1200, 1500 м.	1	Беговые упражнения	Осваивают технику выполнения беговых упражнений.