



## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 №56-ФЗ);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014г,30.12.2015

3. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

4. Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 №734)

5. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.

6. Примерной основной образовательной программы основного общего образования;

7. "Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» от 29 декабря 2010 г., с изменениями и дополнениями 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г., 22 мая 2019 г.

8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 "Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"; от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (далее - СП 3.1/2.4.3598-20).

9. "Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» от 29 декабря 2010 г., с изменениями и дополнениями 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г., 22 мая 2019 г.

10. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

11. Инструктивно-методического письма по организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Забайкальского края, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, в период ограничительных мероприятий;

12. Рекомендации по организации образовательной деятельности в условиях ограничительных мер в 2020-2021 учебном году.

13. Положении о рабочих образовательных программах учебных предметов МБОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа №2» от 29 августа 2016 года

14. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа №2», от 30 августа 2020 го

15. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, 2014 г.

## Общая характеристика, цели и задачи учебного курса

Согласно Концепции преподавания предмета физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

ФК обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности. Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

В рабочей программе цель преподавания учебного предмета «Физическая культура» сформулированы в ключе Концепции.

В соответствии с Концепцией целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая образовательная программа формируется с учетом **психолого-педагогических особенностей** развития детей 11–12 лет, связанных с переходом от учебных действий, характерных для начальной школы и осуществляемых только совместно с классом как учебной общностью и под руководством учителя, от способности только осуществлять принятие заданной педагогом и осмысленной цели к овладению этой учебной деятельностью на уровне основной школы в единстве мотивационно-смыслового и операционно-технического компонентов, становление которой осуществляется в форме учебного исследования, к новой внутренней позиции обучающегося – направленности на самостоятельный познавательный поиск постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества; с осуществлением контроля и оценки и перехода от самостоятельной постановки обучающимися новых учебных задач к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Физиологические особенности: у учащихся наблюдается личностный интерес к спорту, преобладают игровые мотивы, непостоянство в выборе определенного вида спорта.

Данную программу можно реализовать в условиях перехода на смешанное обучение. Смешанное обучение — образовательный подход, который совмещает обучение с участием учителя (лицом к лицу) и онлайн обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля учеником образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с учителем и онлайн.

Допускается включение в программу блочно-модульной подачи материала. Блочно-модульная подача материала при «смешанном обучении», позволяет значительно ускорить темп урока за счёт рациональной компоновки теоретических сведений, что будет способствовать качественному усвоению учащимися материала.

Смешанное/дистанционное обучение также предполагает использование образовательных технологий, как перевернутый класс, метод кейсов, метод проектов, автономная группа, смена рабочих зон.

Наряду с вышеперечисленными формами обучение предусматривает программа следующие формы:

- онлайн - уроки
- проекты
- практические занятия
- онлайн уроки контроля и знаний
- онлайн уроки самостоятельной работы
- дистанционные учебно-исследовательская работа
- онлайн – консультации.

## Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 105 часов в 6 классе. Реализуется программа в Школе полного дня, где одним из приоритетных направлений является спортивно-оздоровительное. Дополняется содержание предмета программой дополнительного образования «Легкая атлетика» в разновозрастной группе.

### Планируемые результаты освоения программы

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

### Раздел «Знания о физической культуре»

**Обучающийся научится:**

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности

**Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### ***Обучающийся научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

### **Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

### **. Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

#### 1) овладение регулятивными учебными действиями:

- понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;
- планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;
- контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;
- оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;
- устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

#### 2) овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:

- участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументировано высказывать свое мнение);
- осознанно строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание; -
- соблюдать правила межличностного общения с использованием персональных электронных устройств.

#### 3) овладение умениями участвовать в совместной деятельности:

- понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
- распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
- проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

## Система оценивания планируемых результатов реализации программы

### По технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**6 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	3,2
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

**Учащиеся 6 класса должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	6,2 с	6,5 с
	Бег 60 м	11,0 с	11,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4 раз	—
	Сгибание и разгибание рук в упоре	—	5 раз
	Прыжок в длину с места, см	150 см	140 см
К выносливости	Кроссовый бег на 1 км	5.15,00	—
	Кроссовый бег на 500 м	—	3.20,00

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

1. «Физическая культура», учебник для учащихся 5-6-7 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. Москва «Просвещение», 2015 г.
2. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2013.- (Настольная книга)
4. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
5. Тематическое планирование по 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /В.И.Лях./
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук. Москва «Просвещение» 2014.

#### интернет-ресурсы:

- <http://school-collection.edu.ru>  
[http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

#### Литература для учителя:

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /В.И.Лях./
5. Физкультура 5 класс Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград: Учитель, 1986.
6. Уроки физической культуры в 5-9 классах средней школы. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.
- 7 Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с Концепцией уровне основного общего образования обеспечивается формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья.

	Разделы	По четвертям				год
		В процессе урока				
1.	Основы знаний					
2.	Легкая атлетика	10			14	24
3.	Кроссовая подготовка	8			10	18
4.	Баскетбол		16			24
5.	Гимнастика			6		6
6.	Волейбол			14		14
2.	Вариативная часть					
2.1	Футбол	6				6
2.2	Волейбол / лыжная подготовка			10		10
2.3	Баскетбол		8			

### **Основы знаний о физической культуре**

- *Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

#### **Закрепление и совершенствование навыков закаливания:**

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

#### **Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:**

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.

- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

### **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Лыжная подготовка**

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 2 км (девочки) и до 3 км (мальчики).

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.

## **III Тематическое планирование**

№ урока	Тема урока, раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности ученика
	<b>I четверть (24 часа)</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>	10 часов	
1.	Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выполняют контрольный тест.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно. Применяют эти упражнения для развития физических способностей.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют контрольный тест.
2.	Низкий старт	1	
3.	Скоростной бег до 60 м.	1	
4.	Бег на результат 60 м. Правила соревнований.	1	
5.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
6.	Бег на 1500 м.	1	
7.	Прыжки в длину с места.	1	
8.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
9.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
10.	Метание мяча на дальность.	1	
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	8 часов	
11.	Равномерный бег до 2 км.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
12.	Бег с преодолением препятствий.	1	
13.	Кросс до 20 мин.	1	
14.	6-минутный бег и эстафеты.	1	
15.	Круговая тренировка.	1	
16.	Кросс 2000 м. – мальчики, 1500 м. – девочки.	1	
17.	Бег по пересеченной местности без учета времени	1	
18.	Бег в равномерном темпе 1500 м	1	
	<b>Футбол.</b>	6 часов	
19.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнения с футбольными мячами.
20.	Удары по неподвижному мячу.	1	
21.	Удары по катящемуся мячу.	1	
22.	Остановки мяча ногой и грудью.	1	

23.	Ведение мяча по прямой.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
24.	Удары по воротам на точность.	1	
<b>II четверть (24 часа).</b>			
<b>Баскетбол.</b>		16 часов	
25.	Стойка игрока.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
26.	Перемещение в стойке приставными шагами.	1	
27.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
28.	Защитная стойка	1	
29.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
30.	Ведение мяча в различных стойках.	1	
31.	Остановка в два шага	1	Осваивать технику бросок мяча в движении.
32.	Остановка после ведения.	1	
33.	Вырывание и выбивание мяча.	1	
34.	Вырывание мяча	1	
35.	Передача мяча одной рукой от плеча	1	
36.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
37.	Бросок после ведения	1	
38.	Бросок одной рукой от плеча с места	1	
39.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
40.	Игры и игровые задания.	1	
			Освоить упражнения взаимодействие двух игроков. Осваивать технику бросок мяча в движений. Моделировать физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности.
41.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.		
42.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
43.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.		
44.	Ведение мяча в различных стойках.		
45.	Ведение мяча в различных стойках.		
46.	Броски мяча одной и двумя руками с места.		
47.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
48.	Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол,
<b>III четверть 30 часов (Гимнастика).</b>		6 часов	

49.	Опорные прыжки	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков и наклонов на гибкость. Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки. Проявлять качества координаций. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.
50.	Прыжок ноги врозь	1	
51.	Висы и упоры	1	
52.	Подъем переворотом махом одной, толчком другой	1	
53.	Мост из положения стоя	1	
54.	Комбинация из ранее изученных акробатических элементов	1	
	<b>волейбол</b>	14 часов	
55.	Стойка игрока и перемещения в стойке.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
56.	Передачи и приемы мяча на месте.	1	
57.	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1	
58.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1	
59.	Передача мяча над собой.	1	
60.	Передача мяча через сетку.	1	Осваивать правила игры в волейбол. Моделировать технические действия в игровой деятельности,
61.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	
62.	Нижняя прямая подача	1	
63.	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	
64.	Верхняя прямая подача	1	
65.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности,
66.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
67.	Игра «Пионербол». Правила соревнований.	1	
68.	Игра «Волейбол». Правила соревнований.	1	
	<b>Волейбол / лыжная подготовка</b>	10 часов	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
69.	Стойка игрока.	1	
70.	Перемещение в стойке.	1	
71.	Ходьба, бег и выполнение заданий.	1	
72.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	

73.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Осваивать правила игры в волейбол,  Моделировать технические действия в игровой деятельности,  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
74.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1	
75.	Передача мяча над собой.	1	
76.	Передача мяча через сетку.	1	
77.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	
78.	Прямой нападающий удар.	1	
	<b>IV четверть (24 часа) Кроссовая подготовка</b>	10 часов	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнениях.  Выполняют контрольный тест.
79-81	Равномерный бег до 2 км.	3	
82.	Бег с преодолением препятствий.	1	
83.	Кросс до 20 мин.	1	
84.	6-минутный бег и эстафеты.	1	
85.	Круговая эстафета.	1	
86.	Кросс 1000 м. – мальчики, 500 м. – девочки.	1	
87.	Бег в равномерном темпе 2000 м без учета времени.	1	
88.	6- минутный бег.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	14 часов	
89.	Высокий старт от 30 до 40 м.	1	
90.	Низкий старт		
91.	Бег с низкого старта от 40 до 60 м.	1	
92.	Бег по дистанции и финиширование.	1	
93.	Бег на результат 60 м. Правила соревнований.	1	
94.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
95.	Бег на 1500 м.	1	
96.	Прыжки в длину с места.	1	
97.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
99.	Метание мяча на дальность.	1	
100.	Метание мяча в цель.	1	
101.	Эстафетный бег.	1	
102.	Круговая эстафета	1	

