

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
6 класс
(общеобразовательный)**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска ООШ №68, реализующей ФГОС ООО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 класс

Личностные результаты освоения предмета

- - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому
- и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- - осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- - интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе
- мотивации к обучению и познанию;
- - готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Познавательные УУД

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

Коммуникативные УУД

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных

замен).

Предметные результаты

6 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- 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;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Ученик получит возможность:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

- 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

Ученик получит возможность:

- 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;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- 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 комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	
	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	
	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
Физическая культура человека	
	Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правильная и неправильная осанка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила для проведения самостоятельных занятий Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

.	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	
	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
	<i>Освоение строевых упражнений</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>
	<p><i>Освоение опорных прыжков</i> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>
	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>
	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>
	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>
	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>
<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	
<p>Баскетбол</p>	
	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>
	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>

	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.
	Вырывание и выбивание мяча.
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
Волейбол	
	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку
	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку

	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Футбол	
	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
	Продолжение овладения техникой ударов по воротам
	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники

	безопасности
	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.
	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре
6 класс, 102 часа

№ п/п	Наименование разделов. Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика (10 ч)		
1	Техника Безопасности. Спринтерский бег. <i>Зарождение Олимпийских игр древности.</i>	1	
2	Бег по дистанции 40-50 м. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Специальные беговые упражнения.	1	
3	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x10	1	
4	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	
5	Контроль двигательных качеств: бег 60 м. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге.	1	
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча	1	
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в прыжках.	1	
9	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель.	1	
10	Бег на средние дистанции. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине	1	
	Кроссовая подготовка (8 ч)		
11	Равномерный бег 12 минут. Спортивная игра.	1	
12	Равномерный бег 14 минут. Спортивная игра.	1	
13	Кроссовый бег до 15 минут. Спортивная игра.	1	
14	Кроссовый бег до 16 минут. Спортивная игра.	1	
15	Кроссовый бег до 17 минут. Спортивная игра.	1	
16	Кроссовый бег до 17 минут. Спортивная игра.	1	
17	Кроссовый бег до 18 минут. Спортивная игра.	1	
18	Кросс по пересеченной местности 1000 метров.	1	
	Гимнастика (18 ч)		
19	Техника Безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. <i>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</i>	1	
20	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. Седы. Висы.	1	
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы. Эстафеты.	1	
22	Строевой шаг. Висы. Контроль двигательных качеств: сгибание разгибание рук в упоре	1	
23	Оценка техники выполнения висов.	1	
24	Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	
25	Прыжок ноги врозь. Контроль двигательных качеств: прыжки со скакалкой.	1	
26-28	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	3	
29	Оценка техники выполнения прыжка ноги врозь.	1	
30	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	
31	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1	
32	Лазание по канату в два приема.	1	

33	Комбинация из разученных приемов.	1	
34	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	
35	Лазание по канату в три приема на расстояние.	1	
36	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние.	1	
Волейбол (15 ч)			
37	Техника безопасности на уроках волейболу. Стойки и передвижения игрока. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</i>	1	
38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1	
39-42	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.	4	
43-44	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2	
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
46	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	1	
47	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	
48	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	1	
49-51	Игра по упрощенным правилам.	3	
Лыжная подготовка(15 ч)			
52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка.	1	
53-57	Попеременный двухшажный ход.	5	
58-62	Одновременный бесшажный ход.	5	
63	Преодоление препятствий произвольным способом.	1	
64	Подвижные игры на лыжах.	1	
65	Лыжные гонки на 1 километр.	1	
66	Прохождение дистанции до 3 километров.	1	
Баскетбол (15ч)			
67	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. <i>Цель и задачи современного олимпийского движения.</i>	1	
68-69	Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча.	2	
70	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	
71	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
72-73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	2	
74	Игра (2 х 2, 3 х 3). Терминология баскетбола.	1	
75-76	Ведение мяча. Бросок мяча. Передача. Игра (2 х 2, 3 х 3).	2	
77	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	
78-79	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	2	

80	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки.	1	
81	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1	
Футбол (8 ч)			
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Стойки и перемещения игрока. <i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i>	1	
83	Ведения мяча по прямой с изменением направления.	1	
84	Ведения мяча по прямой с изменением направления с пассивным сопротивлением.	1	
85	Овладение техникой передвижения. Повороты.	1	
86	Удары по воротам указанными способами на точность.	1	
87	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
89	Футбол. Оценка техники ведения мяча.	1	
Кроссовая подготовка (5 ч)			
90	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1	
91	Кроссовый бег до 14 минут.	1	
92	Кроссовый бег до 15 минут.	1	
93	Кроссовый бег до 16 минут. Спортивная игра.	1	
94	Кросс по пересеченной местности 1000 метров.	1	
Легкая атлетика (8 ч)			
95	Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м.	1	
96	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 60 м.	1	
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	
98	Оценка техники метания мяча.	1	
99	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	1	
100	Оценка техники прыжка в длину.	1	
101-102	Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.	2	

