

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

| | | |
|--|--|---|
| Рассмотрено Решением РМО учителей Протокол № <u>1</u> <u>28.08.2018г.</u> | Принято решением методического совета МАОУ Сорокинской СОШ №3 Протокол № 1 от 28.08.2018 г. | Утверждено Директором МАОУ Сорокинской СОШ №3 В.В. Сальникова Приказ № 133/1 од от 28.08. 2018 г.  |
|--|--|---|

Рабочая программа
предмет «физическая культура»
для 6 класса на 2018/2019 уч.г.

Составитель:
Лаптева Т.Ф. учитель
физической культуры

с. Сорокино

2018 год

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 6 класса

Знания о физической культуре

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- 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.

Учащийся 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

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 6-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической 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

По окончании 6-го класса **учащийся 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 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.

По окончании 5-го класса учащийся **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, сдавать нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Демонстрировать

| Физические способности | Физические Упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|--|------------|-------------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек) | 12 | — |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) | — | 18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км (мин.) | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| Координацию | Последовательное выполнение пяти кувырков (сек) | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек) | 12,0 | 10,0 |

Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 13 лет (6 класс)

| способности | К.у. (тесты) | уровень | | | | | |
|-------------|--------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| | | мальчики | | | девочки | | |
| Скоростные | Бег 30м | 6,0 | 5,5 | 4,9 | 6,3 | 6,2 | 5,0 |
| | | 5,9 | 5,4 | 4,8 | 6,2 | 6,0 | 5,0 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|------|------|------|------|-----|------|
| Координационные | Челн. Бег 3x10м | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,6 | 8,8 |
| | | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,5 | 8,7 |
| Скоростно-силовые | Длина с\м | 145 | 155 | 165 | 135 | 145 | 160 |
| | | 150 | 160 | 170 | 140 | 150 | 165 |
| Выносливость | 6-минутный бег | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 900 | 1150 |
| | | 1000 | 1150 | 1400 | 800 | 950 | 1200 |
| Гибкость | Наклон вперёд | 2 | 6 | 10 | 5 | 9 | 16 |
| | | 2 | 5 | 9 | 6 | 10 | 18 |
| силовые | Подтягивание на высокой перекладине | 1 | 4 | 7 | | | |
| | | 1 | 5 | 8 | | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине | | | | 4 | 11 | 20 |
| | | | | | 5 | 12 | 19 |

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-

массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

Виды практической деятельности:

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к сдаче норм ГТО;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

| № п/п | Номер урока | Тема регионального компонента |
|-------|-------------|---|
| 1. | 2 | Легендарные спортсмены Тюменской области |
| 2. | 3 | Легендарные спортсмены Тюменской области |
| 3. | 5 | Личности в современном олимпийском движении |
| 4. | 6 | Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области |
| 5. | 17 | Успехи Тюменской команды по футболу |
| 6. | 19 | Победы Сорокинской команды по футболу |
| 7. | 65 | Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис |
| 8. | 68 | Гимнасты Тюменской области |
| 9. | 70 | Спортсмены нашего села |
| 10. | 44 | Спортсменка по биатлону Ольга Мельник |
| 11. | 45 | Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев |
| 12. | 46 | Спортсменка по биатлону Луиза Носкова |
| 13. | 47 | Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем |

| | | |
|-----|----|--|
| | | регионе. |
| 14. | 23 | Тюменские команды по волейболу |
| 15. | 24 | Тюменские команды по волейболу |
| 16. | 25 | Тюменские команды по волейболу |
| 17. | 75 | Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области |
| 18. | 76 | Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области |
| 19. | 93 | Легкоатлеты Тюменской области |
| 20. | 96 | Спортсмены нашего села |

Содержание программного материала

Материал программы состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных навыков.

| Тема, количество часов | Содержание программного материала | Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела | Форма организации учебной деятельности |
|--|---|---|---|
| На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не | Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, | Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам; | знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p> | <p>первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.</p> | <p>владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> | <p>дружбы между народами;</p> <p>знать здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> |
| <p>"Готов к труду и обороне" (ГТО). не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим</p> | <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</p> | <p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными</p> | <p>Знать ступени ГТО</p> <p>Выполнение видов испытаний</p> |

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---|
| <p>темам.</p> | | <p>задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p> | |
| <p>"Легкая атлетика" 23 часа</p> | <p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).</p> | <p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и</p> | <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>спортивным соревнованиям.</p> <p>владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур,</p> | <p>(девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <p>профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> | |
| <p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p> | <p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p> | <p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Метапредметные: уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной</p> | <p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | <p>деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.</p> | |
| <p>" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов</p> | <p>Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Акробатические упражнения (<i>мальчики</i>): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка</p> | <p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> | <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p> |

| | | | |
|----------------------------|--|---|---|
| | <p>на голове и руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>Упражнения на средней перекладине (<i>мальчики</i>): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскоч в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.</p> | <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Предметные: организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> | |
| «Спортивные игры» 50 часов | <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения;</p> | <p>Метапредметные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют</p> | <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p>сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p>Личностные: понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <p>владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Предметные:</p> <p>осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;</p> <p>организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> | <p>одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p> |
|--|--|--|---|

Календарно- тематическое планирование

| Наименование раздела | Тема уроков | Номер урока |
|---------------------------|---|-------------|
| Легкая атлетика 12 ч. | | |
| | Высокий старт (до 10-15м) | 1 |
| | Высокий старт (до 10-15м) | 2 |
| | Спринтерский бег | 3 |
| | Спринтерский бег | 4 |
| | Бег на результат(60м). | 5 |
| | Подбор разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги», прыжок -7-9 шагов разбега. | 6 |
| | Обучение подбора разбега. | 7 |
| | Прыжок с 7-9 шагов разбега | 8 |
| | Прыжок с 7-9 шагов разбега. | 09.январь |
| | Бег на средние дистанции | 10.январь |
| | Бег на средние дистанции | 11 |
| | Спринтерский бег, эстафетный бег | 12 |
| Кроссовая подготовка 4 ч. | | |

| | | |
|----------------------------|---|----|
| | Бег по пересеченной местности | 13 |
| | Бег по пересеченной местности | 14 |
| | Бег преодоление препятствий | 15 |
| | Бег преодоление препятствий | 16 |
| Футбол 5ч. | | |
| | Введение история футбола. | 17 |
| | Стойки игрока. | 18 |
| | Ведение мяча по прямой | 19 |
| | Удары по воротам | 20 |
| | Удары по воротам | 21 |
| Спорт игры: волейбол 22 ч. | | |
| | Введение История волейбола Передача мяча сверху двумя руками | 22 |
| | Введение. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками | 23 |
| | Нижняя прямая подача | 24 |
| | Нижняя прямая подача | 25 |
| | Верхняя прямая подача | 26 |

| | | |
|--|---|----|
| | Верхняя прямая подача | 27 |
| | Прием мяча снизу двумя руками | 28 |
| | Прием мяча снизу двумя руками | 29 |
| | Нападающий удар после подбрасывания партнером | 30 |
| | Нападающий удар после подбрасывания партнером | 31 |
| | Игра по упрощенным правилам | 32 |
| | Игра по упрощенным правилам | 33 |
| | Ловля и передача мяча | 34 |
| | Ловля и передача мяча | 35 |
| | Прием - передача -удар | 36 |
| | Прием - передача -удар | 37 |
| | Тактика свободного нападения | 38 |
| | Тактика свободного нападения | 39 |
| | Прием мяча снизу | 40 |
| | Прием мяча снизу | 41 |
| | Прием мяча снизу | 42 |

| | | |
|-------------------------|------------------------------|----|
| | Прием мяча снизу | 43 |
| Лыжная подготовка 16 ч. | | |
| | Одновременный 2-х шажный ход | 44 |
| | Одновременный 2-х шажный ход | 45 |
| | Бесшажный ход. | 46 |
| | Бесшажный ход | 47 |
| | Бесшажный ход | 48 |
| | Подъем скользящим шагом | 49 |
| | Подъем скользящим шагом | 50 |
| | Подъем скользящим шагом | 51 |
| | Торможение плугом | 52 |
| | Торможение плугом | 53 |
| | Торможение плугом | 54 |
| | Прохождение дистанции 1 км | 55 |
| | Прохождение дистанции 2 км | 56 |
| | Прохождение дистанции 3 км | 57 |

| | | |
|------------------|--|----|
| | Игры на лыжах. | 58 |
| | Игры на лыжах. | 59 |
| Гимнастика 13 ч. | | |
| | Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 60 |
| | Строевые упражнения | 61 |
| | Строевые упражнения | 62 |
| | Кувырок в перед | 63 |
| | Кувырок назад | 64 |
| | Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках | 65 |
| | Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках | 66 |
| | Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д). | 67 |
| | Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д). | 68 |
| | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату | 69 |
| | Опорный прыжок способом «согнув ноги» | 70 |
| | Опорные прыжки | 71 |
| | Развитие гибкости | 72 |

| Спортивные игры: Баскетбол 16 ч. | | |
|-------------------------------------|--|----|
| | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 73 |
| | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 74 |
| | Бросок мяча в движении двумя руками от головы | 75 |
| | Бросок мяча в движении двумя руками от головы | 76 |
| | Позиционное нападение с изменением позиций | 78 |
| | Позиционное нападение с изменением позиций | 79 |
| | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока | 80 |
| | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока | 81 |
| | Быстрый прорыв (2 x 1) | 82 |
| | Передача в парах с сопротивлением. | 83 |
| | Вырывание и выбивание мяча | 84 |
| | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 85 |
| | Броски мяча по кольцу | 86 |
| | Броски мяча по кольцу | 87 |
| | Штрафной бросок. | 88 |

| | | |
|---------------------------|---|-----|
| | Штрафной бросок. | 89 |
| Легкая атлетика 7 ч. | | |
| | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 90 |
| | Эстафетный бег | 91 |
| | Бег 30 метров | 92 |
| | Бег на результат 60 метров | 93 |
| | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров | 94 |
| | Соревнования по легкой атлетике. | 95 |
| | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 96 |
| Кроссовая подготовка 6 ч. | | |
| | Бег по пересеченной местности | 97 |
| | Бег 2000, 3000 метров | 98 |
| | Бег по пересеченной местности | 99 |
| | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 100 |
| | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 101 |
| | Бег 100 метров | 102 |

