

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 – Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено

на заседании методического совета
Филиала МАОУ Сорокинской СОШ №3
протокол №1 от 28.08.2020 г.



Утверждено

директор МАОУ Сорокинской СОШ №3

В.В.Сальникова

приказ № 103/4-ОД от 31.08.2020 г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для 6 класса на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Долгих Т.В.,
учитель физической культуры

с. Большое Сорокино
2020 г.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих 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 сохранять 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 освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 следующих 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 освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- 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, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Раздел: «Легкая атлетика» 19 часов

спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Раздел: "Лыжная подготовка" 16 часов

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики " 13 часов

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь,

вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: «Спортивные игры» 43 час

Баскетбол. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований баскетболу (минибаскетболу). Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). игра в футбол по правилам.

Прикладная физическая подготовка

Раздел: Кроссовая подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности 11 часов.

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки - 2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим

развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Тематическое планирование

| Наименование раздела | Тема уроков | Номер урока |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| | | |
| Легкая атлетика 12 часов | Низкий старт | 1 |
| | Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне»ГТО. | 2 |
| | Спринтерский бег | 3 |
| | Эстафетный бег | 4 |

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 5 |
| | Прыжок в длину; "способом согнув ноги" | 6 |
| | Прыжок в длину с разбега | 7 |
| | Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 8 |
| | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 9 |
| | Метание малого мяча | 10 |
| | Бег на средние дистанции. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 11 |
| | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 12 |
| Кроссовая подготовка 4 часа | Бег по пересеченной местности | 13 |
| | Бег с преодолением горизонтальных препятствий | 14 |
| | Равномерный бег (17мин). | 15 |
| | Равномерный бег (18мин). | 16 |
| Футбол 5 часов | Введение. История футбола. | 17 |
| | Стойки игрока. | 18 |

| | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | Ведение мяча по прямой | 19 |
| | Удары по воротам | 20 |
| | Удары по воротам. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по по футболу (мини-футболу). | 21 |
| Волейбол 22 часа | Нижняя прямая подача | 22 |
| | Нижняя прямая подача | 23 |
| | Передача мяча сверху | 24 |
| | Передача мяча сверху | 25 |
| | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 26 |
| | Нижняя прямая подача | 27 |
| | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 28 |
| | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 29 |
| | Нижняя прямая подача | 30 |
| | Нижняя прямая подача | 31 |

| | | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | Прием мяча снизу | 32 |
| | Учебная игра | 33 |
| | Учебная игра. Технические приемы и тактические действия в волейболе. | 34 |
| | Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 35 |
| | Передача мяча сверху | 36 |
| | Передача мяча сверху | 37 |
| | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 38 |
| | Нижняя прямая подача | 39 |
| | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 40 |
| | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 41 |
| | Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу. | 42 |
| | Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу. | 43 |
| Лыжная подготовка 16 часов | Попеременный двушажный ход | 44 |
| | Попеременный двушажный ход | 45 |
| | Попеременный двушажный ход | 46 |

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | Одновременный двушажный | 47 |
| | Переход с одного хода на другой | 48 |
| | Переход с одного хода на другой | 49 |
| | Одновременный одношажный ход | 50 |
| | Одновременный бесшажный ход | 51 |
| | Преодоление контр уклонов | 52 |
| | Попеременный четырехшажный ход | 53 |
| | Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 54 |
| | Попеременный четырехшажный ход | 55 |
| | Преодоление контр уклонов | 56 |
| | Преодоление контр уклонов | 57 |
| | Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 58 |
| | Оценить технику попеременного четырехшажного хода. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 59 |
| Гимнастика с элементами акробатики 13 | Кувырки вперед и назад слитно | 60 |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| часов | Кувырки вперед и назад слитно | 61 |
| | Длинный кувырок с трех шагов разбега | 62 |
| | Длинный кувырок с трех шагов разбега | 63 |
| | Из упора присев силой стойка на руках и голове | 64 |
| | Акробатические элементы | 65 |
| | Акробатические элементы | 66 |
| | Размахивание и соскок | 67 |
| | Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 68 |
| | Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. | 69 |
| | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 70 |
| | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 71 |
| Опорный прыжок. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). | 72 | |
| Баскетбол 16 часов | Позиционное нападение со сменой мест | 73 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Позиционное нападение со сменой мест | 74 |
| Позиционное нападение со сменой мест | 75 |
| Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 | 76 |
| Личная защита в игровых взаимодействиях | 77 |
| Бросок двумя руками от головы в прыжке | 78 |
| Бросок двумя руками от головы в прыжке | 79 |
| Штрафной бросок | 80 |
| Штрафной бросок | 81 |
| Позиционное нападение | 82 |
| Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину | 83 |
| Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; | 84 |
| Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. правила соревнований баскетболу (минибаскетболу). | 85 |
| Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину. Основы физической культуры и здорового образа жизни. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные | 86 |

| | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | системы физического воспитания и спортивная подготовка. | |
| | Учебная игра 5x5. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. | 87 |
| | Учебная игра 5x5. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. | 88 |
| Легкая атлетика 7 часов | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). | 89 |
| | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 90 |
| | Метание малого мяча на дальность. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. | 91 |
| | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. | 92 |
| | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по футболу | 93 |

| | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | (мини-футболу). | |
| | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 94 |
| | Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 95 |
| Кроссовая подготовка 7 часов | Бег на длинные дистанции. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | 96 |
| | Бег на 1000 м. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. | 97 |
| | Бег на 2000 м. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. | 98 |
| | Бег на 3000 м. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения | 99 |
| | Равномерный бег (17мин). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Лапта. Ручеек. С горы в ворота. Элементы техники национальных видов спорта. | 100 |
| | Равномерный бег (18мин). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. | 101 |
| | Равномерный бег (18мин). Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | 102 |

