

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 г. Петровска - Забайкальского»

РАССМОТРЕНО:
На заседании
Кафедры ТИФК
Протокол №__ от
«----»----- 2020г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по УВР
_____ Шабайкина П.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор гимназии
Леонова Г.В.
Приказ № ---- от
«----» -----2020г.

Рабочая программа по физической культуре

6 класс

Разработал:
Учитель физической культуры
Налётов И. Л.

2020 -2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2018);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018):

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. 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, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); 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.

2. 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.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской

деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Регулятивные УУД

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

- 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.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей

учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение 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. Обучающийся сможет:

- 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;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- 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;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

11. Умение 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. Обучающийся сможет:

- 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 процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой,

спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- 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;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить 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;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

№ п/п	Тема
1.	Основы знаний по физической культуре
2.	Тема «Спортивные игры «Баскетбол», «Волейбол»
3.	Гимнастика с основами акробатики
4.	Легкая атлетика

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, - Действие смыслообразования, - Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД - Умение выражать свои мысли, - Разрешение конфликтов, постановка вопросов. - Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные УУД - Целеполагание, - волевая саморегуляция,
2	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	

3	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сличения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необходимой информации - Анализ объектов; - Синтез, как составление целого из частей - Классификация объектов</p>

Тематическое планирование

1.1 Тестирование развития физических качеств (1-й из 2 ч.)
1.1 Тестирование развития физических качеств (2-й из 2 ч.)
2.1 Т.Б. на уроках Л/а. Р. т. низкого старта (1-й из 1 ч.)
2.2 З. т. низкого старта (1-й из 1 ч.)

<p>2.3 Правила соревнований в беге. С. т. низкого старта. Р.т. Метания / м. в горизонт. цель (1 x 1м.) С расстояния 6—8м. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>2.4 К. т. низкого старта. З.т. Метания м/м. в горизонт. цель (1 x 1м.) с расстояния 6—8м. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>2.5 С.т. Метания м/м. в горизонт. цель (1 x 1м) с расстояния 6—8м. Р.т. Прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>2.6 К.т. Метания м/м м в горизонт. цель (1 x 1м) С расстояния 6—8м. З.т. Прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>2.7 Правила соревнований в прыжках Р.т. Метания м/м с трёх шагов разбега на дальность. С.т. Прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>2.8 З.т. Метания м/м с трёх шагов разбега на дальность. К.т. Прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>2.9 Правила соревнований в метаниях С.т. Метания м/м с трёх шагов разбега на дальность. К. Бег в равномерном темпе 1 км. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>2.10 К.т. Метания м/м с трёх шагов разбега на дальность. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>3.1 Правила безопасности на занятиях по футболу. Р.т. Ведения с изменением направления. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>3.2 Основные правила игры в футбол. З.т. Ведения с изменением направления. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>3.3 С.т. Ведения с изменением направления Р.т. передач в движении в тройках, четвёрках. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>3.4 К.т. Ведения с изменением направления З.т. передач в движении в тройках, четвёрках. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>3.5 С.т. передач в движении в тройках, четвёрках. Р.т. удара внутренней частью подъёма. (1-й из 1 ч.)</p>
<p>3.6 К.т. передачи в движении в тройках, четвёрках. З.т. удара внутренней частью подъёма. (1-й из 1 ч.)</p>

3.7 К.т. внутренней частью подъёма. Р.т. основной стойки вратаря. (1-й из 1 ч.)
3.8 Р.т. удара внутренней частью подъёма. З.т. основной стойки вратаря. (1-й из 1 ч.)
3.9 СФК. Футбол. С.т. основной стойки вратаря. (1-й из 1 ч.)
3.10 СФК. Футбол. К.т. основной стойки вратаря. (1-й из 1 ч.)
4.1 Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием (1-й из 1 ч.)
4.2 Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленности (1-й из 1 ч.)
4.3 Понятие о физ. развитии чел. характеристика его основных показателей. Осанка. (1-й из 1 ч.)
4.4 Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание) (1-й из 1 ч.)
4.5 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (1-й из 1 ч.)
5.1 Совершенствование ранее изученных двигательных навыков. (1-й из 3 ч.)
5.1 Совершенствование ранее изученных двигательных навыков. (2-й из 3 ч.)
5.1 Совершенствование ранее изученных двигательных навыков. (3-й из 3 ч.)
5.2 Правила техники безопасности. Р. Передача двумя от груди. (1-й из 1 ч.)
5.3 З. Передача двумя от груди. Тест/баскет. (1-й из 1 ч.)
5.4 С. Передача двумя от груди. Р. Бросок одной после ведения и остановки. (1-й из 1 ч.)
5.5 Р. Ведение в движении по прямой. К. Передача двумя от груди. З. Бросок одной после ведения и остановки. (1-й из 1 ч.)
5.6 Р. Остановка двумя шагами. З. Ведение в движении по прямой. Р. Передача с шагом. З. Бросок одной после ведения и остановки. (1-й из 1 ч.)

5.7 З. Остановка двумя шагами. С. Ведение в движении по прямой. З. Передача с шагом . С. Бросок одной после ведения и остановки. (1-й из 1 ч.)

5.8 З. Остановка двумя шагами. К. Ведение в движении по прямой. Р. Передача одной рукой от плеча. С. Бросок одной после ведения и остановки. (1-й из 1 ч.)

5.9 С. Остановка двумя шагами. З. Передача одной рукой от плеча. К. Бросок одной после ведения и остановки. (1-й из 1 ч.)

5.10 С. Остановка двумя шагами. Р. Ведение изменением направления движения и скорости; З. Передача одной рукой от плеча. (1-й из 1 ч.)

5.11 К. Остановка двумя шагами. З. Ведение изменением направления движения и скорости; С. Передача одной рукой от плеча. Р. Бросок одной после передачи (1-й из 1 ч.)

5.12 З. Ведение изменением направления движения и скорости; С. Передача одной рукой от плеча. З. Бросок одной после передачи (1-й из 1 ч.)

5.13 Р. Повороты без мяча и с мячом. С. Ведение изменением направления движения и скорости; К. Передача одной рукой от плеча. З. Бросок одной после передачи (1-й из 1 ч.)

5.14 З. Повороты без мяча и с мячом. С. Ведение изменением направления движения и скорости; С. Бросок одной после передачи (1-й из 1 ч.)

5.15 С. Повороты без мяча и с мячом. К. Ведение изменением направления движения и скорости; Р. Вырывание и выбивание мяча. С. Бросок одной после передачи (1-й из 1 ч.)

5.16 С. Повороты без мяча и с мячом. З. Вырывание и выбивание мяча. К. Бросок одной после передачи (1-й из 1 ч.)

5.17 К. Повороты без мяча и с мячом. С. Вырывание и выбивание мяча. (1-й из 1 ч.)

5.18 К. Вырывание и выбивание мяча. Тест/баскет. (1-й из 1 ч.)
6.1 История гимнастики. Виды гимнастики. Р.т.Стойка на лопатках перекатом с усложнением (1-й из 1 ч.)
6.2 З.т.Стойка на лопатках перекатом с усложнением Р. т. Кувырок вперёд в группировке с усложнением на горку матов; (1-й из 1 ч.)
6.3 С.т.Стойка на лопатках перекатом с усложнением З. т. Кувырок вперёд в группировке с усложнением на горку матов; (1-й из 1 ч.)
6.4 С.т.Стойка на лопатках перекатом с усложнением С. т. Кувырок вперёд в группировке с усложнением на горку матов; (1-й из 1 ч.)
6.5 К.т.Стойка на лопатках перекатом с усложнением С. т. Кувырок вперёд в группировке с усложнением на горку матов; (1-й из 1 ч.)
6.6 .т.Кувырок назад в группировке К. т. Кувырок вперёд в группировке с усложнением на горку матов; (1-й из 1 ч.)
6.7 З.т.Кувырок назад в группировке (1-й из 1 ч.)
6.8 С.т.Кувырок назад в группировке Р.т. Стойка на голове с согнутыми ногами (М.) Р.т. «мост» из положения стоя с помощью. (Д.) (1-й из 1 ч.)
6.9 С.т.Кувырок назад в группировке З.т. Стойка на голове с согнутыми ногами (М.) З.т. «мост» из положения стоя с помощью. (Д.) (1-й из 1 ч.)
6.10 К.т.Кувырок назад в группировке С.т. Стойка на голове с согнутыми ногами (М.) С.т. «мост» из положения стоя с помощью. (Д.) (1-й из 1 ч.)
6.11 Р.т.Лазанье по канату в два приёма С.т. Стойка на голове с согнутыми ногами (М.) С.т. «мост» из положения стоя с помощью. (Д.) (1-й из 1 ч.)
6.12 З.т.Лазанье по канату в два приёма К.т. Стойка на голове с согнутыми ногами (М.) К.т. «мост» из положения стоя с помощью. (Д.) (1-й из 1 ч.)

6.13 С.т.Лазанье по канату в два приёма Р.т. Опорный прыжок ноги вместе через г/козла в ширину. (1-й из 1 ч.)
6.14 С.т.Лазанье по канату в два приёма З.т. Опорный прыжок ноги вместе через г/козла в ширину. (1-й из 1 ч.)
6.15 К.т.Лазанье по канату в два приёма С.т. Опорный прыжок ноги вместе через г/козла в ширину. (1-й из 1 ч.)
6.16 Р.т. Висы на г/перекладине. С.т. Опорный прыжок ноги вместе через г/козла в ширину. (1-й из 1 ч.)
6.17 З.т. Висы на г/ перекладине. К.т. Опорный прыжок ноги вместе через г/козла в ширину. (1-й из 1 ч.)
6.18 .т. Висы на г/ перекладине. Р.т. Опорный прыжок ноги врозь через г/козла в ширину (1-й из 1 ч.)
6.19 К.т. Висы на г/ перекладине З.т. Опорный прыжок ноги врозь через г/козла в ширину (1-й из 1 ч.)
7.1 Р.т. Стойки игрока (1-й из 1 ч.)
7.2 З.т. Стойки игрока Р.т. Перемещений в стойке приставными шагами (1-й из 1 ч.)
7.3 С.т. Стойки игрока З.т. Перемещений в стойке приставными шагами. (1-й из 1 ч.)
7.4 К.т. Стойки игрока С.т. Перемещений в стойке приставными шагами (1-й из 1 ч.)
7.5 Р.т. Приёмы и передачи мяча снизу С.т. Перемещений в стойке приставными шагами (1-й из 1 ч.)
7.6 Р.т. Приёмы и передачи мяча снизу К.т. Перемещений в стойке приставными шагами (1-й из 1 ч.)
7.7 З.т. Приёмы и передачи мяча снизу. Р.т. Нижней прямой подачи. (1-й из 1 ч.)

